

подавателя, воспитателя, наставника; вторая – роль студента. Важно отметить взаимодополняемость этих ролей, их взаимообусловленность. Третье, что определяет обоих субъектов, – обусловленность учебной и педагогической деятельности, с одной стороны, их индивидуально-психологическими особенностями, с другой – теми отношениями, в которые каждый из них вступает в преподавательском или студенческом коллективе. Общение представляет многостороннее и многофункциональное явление, характер которого определяет и само взаимодействие.

#### ЛИТЕРАТУРА:

- 1 Концепция общего среднего образования. Проект. – Москва: ВНИК «Школа», 1988. – 30 с.
- 2 Цукерман, Г.А. Совместная учебная деятельность как основа формирования умения учиться / А.Г. Цукерман, Г.А. Цукерман. – М.: Знание, 1992. – 39 с.
- 3 Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя, А.И. Зимняя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 480 с.
4. Путляева, Л.В. Психологические аспекты проблемного обучения / Л.В. Путляева, В.Л. Путляева. – М.: Знание, 1983. – 96 с.

УДК 621. 762.4

Шеляговская Е.В., Остапук Ю.С.

### **ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

*БНТУ, г Минск, Республика Беларусь  
Научный руководитель: Романов Б.К.*

Двадцать первый век, век стремительного роста цивилизации, характеризуется существенным изменением структуры заболеваемости и смертности. На смену массовой гибели людей от инфекционных заболеваний пришло широкое распространение так называемых болезней цивилизации, среди которых на первое место уверенно вышли сердечно-сосудистые заболевания. Наибольшее распро-

странение среди сердечно-сосудистых заболеваний получили атеросклероз и коронарная (сердечная) недостаточность, объединенные под общими названиями «ишемическая болезнь сердца» и «гипертоническая болезнь».

По данным ВОЗ, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний в развитых странах с возрастом быстро увеличивается. Так, в США в возрастной группе 30-39 лет сердечно-сосудистыми заболеваниями страдают 0,9% населения, 40-49 лет – 10%, 50-59 лет – уже 30% и старше 60 лет – более 50% населения. Сходная ситуация отмечается и в нашей стране. Кроме того, в последние годы отмечается четкая тенденция «омоложения» сердечно-сосудистых заболеваний, в частности инфаркта миокарда. По данным академика Е.И. Чазова, за последнее время инфаркт «помолодел» более чем на 10 лет. В специальном исследовании, выполненном по программе ВОЗ, при вскрытии умерших в возрасте от 10 до 19 лет признаки атеросклероза коронарных сосудов обнаружены в 24%, а у лиц 20-29 лет – в 30% случаев. Все эти данные убедительно свидетельствуют, сколь необходимы меры по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

К наиболее распространенным заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, врожденные и приобретенные пороки сердца.

Ишемическая болезнь сердца – заболевание, в основе которого лежит несоответствие между потребностью сердечной мышцы в кислороде и его доставкой. В 95% случаев дефицит кислорода вызван атеросклеротическим поражением сосудов сердца. В свою очередь, ишемическая болезнь сердца приводит к стенокардии, инфаркту миокарда и другим поражениям сердца.

Из других заболеваний сердечно-сосудистой системы, широко распространены в развитых странах, можно назвать гипертоническую болезнь (гипертонию) – повы-

шенное кровяное давление. Нормальным считается артериальное давление от 120/70 мм рт. ст. до 140/85. Величина от 140/85 до 160/90 рассматривается как переходная зона между нормой и патологией. Значения 160/90 и выше считаются повышенным артериальным давлением. Гипертония еще более распространенное явление среди жителей развитых стран, чем ишемическая болезнь сердца. По данным ВОЗ, около 30% взрослого населения развитых стран страдают гипертонией. При этом надо учитывать, что гипертония опасна не только сама по себе. Она является серьезной причиной развития ишемической болезни сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний. Высокое давление крови усиливает проницаемость сосудистой стенки, создает благоприятные условия для отложения на стенках кровеносных сосудов жироподобных веществ (холестерина), особенно в местах, наиболее подверженных давлению и трению крови. Кроме того, при гипертонии изменяется биохимический состав крови, усиливается секреция гормонов адреналина и норадреналина, повышающих тонус кровеносных сосудов, усиливающих работу сердца и тем самым еще больше повышающих кровяное давление.

Крупномасштабные исследования, выполненные под эгидой ВОЗ в ряде стран мира, выявили основные причины бурного роста сердечно-сосудистых заболеваний в экономических развитых странах. Все факторы риска ишемической болезни сердца были поделены на первичные (внешние) и вторичные (внутренние), к которым были отнесены патологические изменения в организме, развивающиеся под влиянием внешних факторов. К внешним факторам в первую очередь были отнесены малоподвижный образ жизни, избыточное, высококалорийное питание, приводящее к повышенной упитанности, а также курение, злоупотребление алкоголем, нервно-психические перенапряжения (стрессы). Важнейшие внутренние фак-

торы риска – повышенное содержание холестерина в крови, артериальная гипертония.

Холестерин чрезвычайно важно для организма человека соединение. Он является важным структурным элементом клеточных мембран, мозговых тканей, стенок кровеносных сосудов и нервных стволов. Содержание холестерина в крови человека может колебаться в диапазоне от 80 до 250 мг % (80-250 мг в 100 мл крови). На протяжении жизни содержание холестерина закономерно возрастает, но скорость этого возрастания может быть различной. Гиподинамия, нерациональное питание, избыточный вес, злоупотребление алкоголем, курение и другие «факторы риска» увеличивают скорость повышения содержания холестерина в крови.

Критическим можно считать содержание холестерина 180-190 мг %, которое часто достигается к 30 годам. Превышение критической величины повышает вероятность возникновения склеротических изменений кровеносных сосудов. при этом чем выше содержание холестерина, тем выше вероятность атеросклероза.

Еще одной серьезной причиной развития атеросклероза являются частые нервно-психические напряжения, эмоциональные стрессы. Неуверенность в завтрашнем дне, неприятные ситуации, возникающие на дороге (для водителей), в общественном транспорте, на работе, в семье, все это относится к факторам риска, способствующим развитию атеросклероза.

Реакция организма на стрессовое воздействие обеспечивается усиленной продукцией гормонов, главным образом адреналина и норадреналина, которые вызывают также ряд изменений в организме: усиливают сердечную деятельность, повышают артериальное давление, усиливают дыхание. Установлено, что во время стресса уровень триглицеридов и особенно холестерина в крови значительно повышается. Степень и продолжительность этого повышения прямо про-

порциональны степени нервно-психического напряжения. Особенно плохо, когда такая реакция на стрессор проявляется в условиях уже повышенного содержания в крови триглицеридов и холестерина.

К основным мерам профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы можно отнести: физическая активность, психологический настрой на доброжелательное отношение к себе и миру, правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные профилактические осмотры у кардиолога – вот тот минимум, который необходим для того, чтобы быть уверенными в том, что сердечно-сосудистые заболевания обойдут вас стороной. Будем надеяться на то, что стремительно завоевывающая мир мода на здоровый образ жизни поможет избавить XXI век от названия «эпоха сердечно-сосудистых заболеваний».

УДК 521

Шот Э.В.

## **ПСИХОЛОГИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*БГПУ им. М. Танка, г. Минск*

*Любая деятельность – это совокупность каких-то физических действий, практических или речевых. Следовательно, и научение совершается путем выполнения человеком различных действий: движения, письма, речи, работы и т. д. Плавать человек научается плавая; мыслить – рассуждая, решая задачи; писать – практикуясь в письме и т.п.*

Понятие «учебная деятельность» достаточно неоднозначно. В широком смысле слова она иногда неправомерно рассматривается как синоним научения, учения и даже обучения. В узком смысле, согласно Д.Б. Эльконину, – это ведущий тип деятельности в младшем школьном возрасте.