

и гемодинамическим показателям в зависимости от реактивности симпатического отдела ВНС в ортопробе.

1. Дмитриева, Н. В. Симметричный подход к анализу реографии / Н. В. Дмитриева // Физиология человека. – 1993. – Т. 19. – № 5. – С. 53–64.

2. Батенкова И. В. Особенности функционирования сердечно-сосудистой системы младших школьников в условиях реализации различных педагогических систем: автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / И. В. Батенкова. – Казань : ПовГУ, 2001. – 22 с.

ЧАЙКОВСКАЯ А.А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н.И. Козлова,
канд. пед. наук, доцент

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Введение. Молодежь – это будущее нашей страны. Состояние здоровья и образ жизни молодых людей является одной из главных предпосылок развития страны. При рассмотрении состояния здоровья молодых людей выявлено, что в области здоровья молодежи существует реальная угроза будущему развитию общества в нашем государстве. На сегодняшний день формирование здорового образа жизни является одним из основных направлений государственной молодежной политики.

Цель работы – определить проблемы формирования здорового образа жизни современной молодежи.

Результаты и их обсуждение. В современном мире проблемы поддержания здорового образа жизни выходят на первый план. Проблема употребления психотропных веществ среди молодых людей становится все серьезнее. Все чаще в СМИ слышна ужасающая статистика смертности от употребления психоактивных веществ. Данная проблема получила свое распространения под влиянием современной моды. Все чаще в масс-медиа мы видим рекламу табачной и алкогольной продукции. В художественных фильмах чаще встречаются сцены с употреблением наркотических веществ. Все это откладывается в подсознании молодых людей, которые наблюдают за этим с экранов телевизоров или мониторов. Так же отмечен рост числа хронических заболеваний от употребления психоактивных веществ. Чаще всего это болезни органов дыхания и органов пищеварения. По данным отделения профилактики ВИЧ/СПИД общее количество случаев ВИЧ-инфекции в возрастной группе 15–9 лет составляет 9 867 человек (удельный вес в общей структуре ВИЧ-инфицированных – 50,3%).

Чаще всего отдых современной молодежи заключается в «прожигании жизни» в ночных клубах, где каждый подобный «отдых» проводится с целью расслабиться путем употребления тех или иных психотропных веществ. В данные заведения попадают несовершеннолетние молодые люди и здесь же они могут приобрести любой из видов психоактивных веществ, начиная со слабоалкогольной продукции и заканчивая наркотическими веществами.

На сегодняшний день на профилактическом учете по употреблению алкоголя в Республике Беларусь состоят 18 тысяч молодых людей до восемнадцати лет. По рекомендациям ВОЗ, чтобы узнать реальную цифру, официальную надо умножить на четыре. Данные последних лет свидетельствуют о том, что алкоголизм в юношеском возрасте формируется вследствие приема пива, либо слабоалкогольных напитков. Из числа потребителей ежедневно или через день пьют алкогольные напитки (включая пиво) 33 % юношей и 20 % девушек. Доля регулярно потребляющих пиво людей составляет 76 %. Большое распространение привычек, наносящих вред здоровью, – курение (45 %), употребление алкоголя (25 %), низкая физическая активность (53 %).

Рассматривая проблемы формирования здорового образа жизни, можно отметить, что многие представители современной молодежи не желают заниматься физической культурой и спортом. Это объясняется тем, что молодые люди не имеют достаточной мотивации для занятий.

По данным выборочного обследования домашних хозяйств по уровню жизни, на начало 2015 года физкультурой и спортом занимались 45,6 % молодых мужчин и 40,8 % молодых женщин 16–30 лет. По данным обследования, среди молодежи, занимающейся физической культурой и спортом, доля тех, кто посещает организованные занятия, среди мужчин составляет 56,1 %, среди женщин – 46,3 %.

Среди населения, проживающего в городах, доля тех, кто занимается физической культурой и спортом, в 2 раза выше, чем среди сельских жителей – 29,3 % против 14,9 %. Политика в области здравоохранения неразрывно связана с политикой в области физической культуры, спорта, туризма, так как занятия спортом, активный и здоровый образ жизни играют важную роль в профилактике большинства заболеваний.

Выводы. Сохранение и укрепление здоровья населения Беларуси возможно при соблюдении следующих условий – формирование в системе социальных и духовных ценностей общества важности здорового образа жизни, мотивации быть здоровым; обеспечение государством правовых, экономических, организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни.

1. Современные проблемы формирования здорового образа жизни среди детей и молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://moluch.ru/archive/81/14591/> . – Дата доступа: 05.03.2017.
2. Масштабы подросткового алкоголизма в Беларуси специалисты называют катастрофическими [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://news.tut.by/society/383651.html>. – Дата доступа: 05.03.2017.
3. Эпидситуация по ВИЧ/СПИД в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://aids.by/aids_setuation/index.php?ID=962. – Дата доступа: 05.03.2017.

ШВАЙКО А.М.

Брест, БрГУ имени А.С Пушкина
 Научный руководитель – Н.К. Саваневский,
 канд. биол. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ УТОМЛЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако при увеличении физической или умственной нагрузки, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением.

Цель работы – проанализировать механизмы утомления.

Методы исследования. В работе исследовалась доступная литература.

Результаты их обсуждения. Все трудовые процессы осуществляются с использованием физической или умственной деятельности. При физической работе происходит усиление и углубление дыхания, перераспределение и увеличение количества циркулирующей крови, усиление и учащение сердечных сокращений, повышение уровня сахара и форменных элементов в крови. Умственная деятельность, окрашенная эмоциями, вызывает почти такие же изменения. Однако, при физической работе сдвиги вегетативных реакций необходимы для энергетического обеспечения работающих мышц, точнее, для покрытия энергозатрат при физической работе. Такие же сдвиги, возникающие при осуществлении умственного эмоционально напряженного труда, далеко не обязательны, т.к. при умственной деятельности не происходит больших энергозатрат и соответственно реализации избыточного обмена веществ. Следовательно, эти вегетативно-гуморальные изменения при умственной работе не имеют такого прямого назначения, как при работе физической.