

Проблема исследования заключается в необходимости обеспечения педагогического влияния на формирование у подростков мотивации к ЗОЖ при изучении курса «Человек и его здоровье» в условиях средней общеобразовательной школы.

Исследования проводились в течение трех учебных лет среди учеников 9 классов г. Екатеринбурга. Экспериментальная группа включала 36, а контрольная - 79 школьников в возрасте 14 –15 лет. В контрольной группе специальной деятельности по организации ЗОЖ не осуществлялось. Экспериментальная группа изучала модифицированный курс "Человек и его здоровье".

Для установления уровня мотивации к ЗОЖ в обеих группах применялась анкета «Мотивация к здоровому образу жизни» (С.Н. Малафеева, И.В. Сапельцева, 2001). Анкетирование проводилось в начале и конце каждого учебного года.

В экспериментальной и контрольной группах по результатам анкетирования на начало каждого учебного года достоверных различий уровня мотивации к ЗОЖ не выявлено (по t - критерию Стьюдента). В экспериментальной группе при изучении модифицированного курса "Человек и его здоровье" произошло достоверное увеличение уровня мотивации к ЗОЖ ($p = 0,01$). В контрольной группе достоверных различий между уровнем мотивации к ЗОЖ в начале и конце каждого учебного года не отмечено ($p > 0,01$). Уровень мотивации к ЗОЖ в конце каждого учебного года достоверно различался между экспериментальной и контрольной группами (по t - критерию Стьюдента).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности модификации курса "Человек и его здоровье".

Показатели сердечно – сосудистой и нервной системы. Психофизиологический статус лиц в условиях напряженного нервно – эмоционального труда

Трушков В.Ф.

*Кировская государственная медицинская академия,
Киров*

Проведено несколько серий исследований по оценке гемодинамических показателей (частота пульса – ЧП, артериальное давление – АД, пульсовое давление – ПД, минутный объем крови – МОК, среднее динамическое давление – СДД, периферическое сопротивление сосудов – ПС), данных деятельности нервной системы по показателям хронорефлексометрии, скорости зрительного восприятия, скорости переключения внимания, длительности переработки второсигнальной информации, взаимодействия коры с подкорковыми образованиями головного мозга, теста САН. В проводимых исследованиях по оценке психофизиологических функций анализировались различные возрастные группы, от 80 до 30 человек в каждой, включая младших школьников, выпускников школ, студентов ВУЗов, школьных учителей.

В первой серии исследований определены существенные физиологические сдвиги анализируемых показателей у лиц холерического темперамента (23,4

% исследуемых). В ходе проводимых дальнейших исследований установлена корреляционная связь уровня депрессии (УД), стрессоустойчивости (СУ), с показателями деятельности нервной, сердечно – сосудистой системы. Способность противостоять стрессу во время выполнения профессиональной нервно – эмоциональной нагрузки страдает по причине низкого уровня СУ и повышенного уровня УД, поэтому данные показатели могут служить лимитирующими критериями профотбора, профориентации и профконсультации.

Оценена ситуационная тревожность и установлено, что она оказывает влияние на деятельность центральной нервной системы и сердечно – сосудистой системы, и это должно учитываться при организации процессов обучения. Получены взаимозависимые данные, характеризующие значительные физиологические сдвиги у лиц с различными типами внимания, работоспособности и развивающегося утомления, что требует оптимизации учебной и образовательной деятельности. Необходимо учитывать существенные физиологические сдвиги в деятельности обеих систем при сочетании действия факторов внешней среды, особенно у лиц с различными типами нервно – психического напряжения и астенизации. Определены изменения показателей переработки второсигнальной информации, сдвиги оперативной памяти в условиях длительного нервно – эмоционального напряжения. При этом существенно значимыми являются личностные характеристики каждого из исследуемых репрезентативных групп. Полученные характеристики являются основой профилактических мероприятий, оптимизации учебной и воспитательной деятельности.

Влияние эндогенных воздействий малой интенсивности на вегетовисцеральные и конституциональные типологические особенности юношей

Цыганок С.С., Парахонский А.П.

Кубанская медицинская академия, Краснодар

Состояние здоровья подростков и молодежи в условиях экономического и демографического кризиса приобретает характер первостепенных задач национальной политики, определяет основные тенденции формирования здоровья всего населения страны и его трудовой потенциал в ближайшей перспективе. Важной медико-социальной проблемой является здоровье подростков призывного возраста, которое формируется под влиянием комплекса антропогенных и социальных факторов, ведущих к развитию патологических изменений в виде самостоятельных нозологических форм или компонентов большинства заболеваний. Деструктивное воздействие антропогенно обусловленных химических факторов осуществляется за счет малых и микродоз токсических химических соединений и композиций, которые изменяют не только гомеостаз мозга, но и гомеокинез, что приводит к нарушениям механизмов психического и психологического функционирования. Одним из таких факторов является курение.