



8

volume



**MATERIALS**

OF XI INTERNATIONAL  
RESEARCH AND PRACTICE CONFERENCE

**FUNDAMENTAL AND APPLIED  
SCIENCE - 2015**

**October 30 - November 7, 2015**

**Pedagogical  
sciences**

Science and Education Ltd  
Sheffield  
UK

**2015**

www.rusnauka.com • www.rusnauka.com • www.rusnauka.com • www.rusnauka.com • www.rusnauka.com • www.rusnauka.com

Андрушак А.В., Андрушак М.О.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

«Здоровье» охватывает не только отсутствие болезней и физических недостатков, но и социальное и духовное благополучие. Здоровый образ жизни должен рассматриваться не только в биологическом, но и в социальном смысле.

В настоящее время студенты лишены уверенности. Среди других показателей присутствуют тревога, стресс, растерянность, что способствует возникновению депрессии и в дальнейшем приводит к нарушению социального фактора здорового образа жизни. Свою неуверенность и тревогу студенты компенсируют за счет курения, алкоголя, употребления наркотиков и, как следствие, возникают онкозаболевания, туберкулез и ВИЧ-инфекции.

Другими факторами нарушения здорового образа жизни считают загрязненная окружающая среда и нерациональное питание.

Напряженный график обучения заставляет забыть о завтраке, и даже про обед, основным приемом пищи становится ужин. Появляется избыточная масса и снижается работоспособность. На сегодня отмечен резкий рост сердечно-сосудистых заболеваний, в частности ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда у молодых людей, что может быть вызвано именно избыточным весом.

Полноценное питание, лишение пагубного воздействия окружающей среды и отказ от вредных привычек являются одними из решающих факторов сохранения здоровья. Кроме этого необходимо обратить внимание на соотношение обучения и отдыха. Длительная и напряженная умственная работа вызывает истощение и падение работоспособности. Хорошим средством отдыха в таких случаях является временный отдых, или выполнения легкой физической нагрузки. Чередование умственного и физического труда повышает эффективность работы. Потеря энергии может быть компенсирована за счет полноценного питания и правильного режима дня.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков – губительно действуют на здоровье и работоспособность молодого населения.

Прием наркотиков приводит к истощению нервной системы человека, ускоряет старение организма. Для человека, особенно молодого, характерно быстрое привыкание к наркотикам. При их отсутствии наркозависимый человек чувствует психологический дискомфорт, физическую слабость, ее беспокоит бессонница, преследует непреодолимое желание любой ценой найти и принять наркотик. Не в силах контролировать своего поведения, эти люди способны осуществлять самые неожиданные поступки, а часто – и опасные преступления.

Табачный дым содержит десятки вредных химических веществ, которые вызывают заболевания нервной системы, аппарата пищеварения, дыхательной системы, развития онкозаболеваний. Никотин заметно ослабляет память, снижает производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работоспособность. Молодые люди быстро становятся зависимыми.

Алкоголь вредно действует, прежде всего, на нервную систему человека. В состоянии опьянения снижаются показатели силы, скорости, выносливости, нарушается координация движений, ухудшаются зрительные и слуховые восприятия. При частом употреблении алкоголя нарушаются терморегуляционные механизмы, развивается гипертоническая болезнь, инсульт. Алкоголь ингибирует половую функцию у мужчин, а также является предпосылкой рождения больных детей.

Поэтому для предотвращения распространенности вредных привычек, нужна просветительская работа в школах, университетах, больницах, проведение акций для населения, с привлечением молодежи. С целью повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, политиков, известных людей, имеющих авторитет среди молодого поколения. Итак, здоровый образ жизни – неотъемлемая составляющая нашего земного бытия, а его реализация – дело семьи, учебных заведений, государства, общественных организаций и каждого из нас лично.

Эффективность здорового образа жизни для каждого человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

оценку морфофункциональных показателей здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень адаптивных возможностей человека; оценку состояния иммунитета: количество инфекционных заболеваний в течение определенного периода; оценку адаптации к социально-экономическим условиям жизни (с учетом эффективности профессиональной деятельности, успешной деятельности и ее «физиологической стоимости» и психофизиологических особенностей); Основным фактором, влияющим на формирование здорового образа жизни, является посещение занятий по физической культуре, участие в различных соревнованиях. К сожалению, в наше время недостаточно обращается внимания на физическое развитие. Данная проблема берет свое начало еще с детства, где физическая активность заменяется на пассивное участие, что уже с ранних лет может стать причиной развития многих болезней в молодом возрасте.

CONTENTS

PEDAGOGICAL SCIENCES

METHODICAL BASIS OF EDUCATIONAL PROCESS

<b>Кусаинова М.А., Айджанова З.Ж.</b> Личностно-ориентированная дидактика В.А.Петровского .....	3
<b>Нұрланов Д.Е., Медиева С.Х., Әмірбекова М.Р.</b> Дене мәдениеті – жалпы мәдениеттің бір бөлшегі .....	7
<b>Борисова А.Н.</b> Система взаимодействия специалистов в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья .....	10
<b>Аужанова Н.Б., Мырзаханова Г.Б.</b> Клубтық жұмыстар арқылы оқушыларға салауатты өмір салтын қалыптастыру .....	15
<b>Андрущак А.В., Андрущак М.О.</b> Основные критерии здоровья студентов во вредных условиях окружающей среды .....	19
<b>Жүзгасва Т.А.</b> Оқушылардың тұлғалық қасиеттерін дамытуда отбасы тәрбиесінің педагогикалық мәні .....	21
<b>Кўдрявцева Е.Ю.</b> Волонтерское движение как институт формирования и развития социальной активности студенчества .....	24
<b>Досжанова Ж.Н.</b> Даму кезеңдерінде оқушылардың іс -әрекеті мен қарым –қатынасын ұйымдастыру ерекшеліктері .....	26
<b>Ajdschanowa S.Sch.</b> Die Rolle der Familie in der Bildung des Gesundheitsverhaltens der jungen Generation .....	30
<b>Kabylova A.B., Ajdschanowa S.Sch.</b> Forschungsorientierung und fachlich wichtige Eigenschaften des Wissenschaftlers .....	33
<b>Абрамов А.В., Махутов Б.Н.</b> Комбинированный подход к построению модели целеустремленного формирования компетенции у студента высшего учебного заведения .....	36
<b>Непашева Е.М., Герасимова Е.Л., Сумина В.М.</b> Использование игрового занятия «Круг», как эффективной технологии развития коммуникативных навыков у детей с ОВЗ .....	39
<b>Дурманенко О.Л.</b> Пути эстетического воспитания младших школьников .....	42
<b>Клейберг Ю.А.</b> Компентиум феномена «интрапунитивность» .....	45