

**Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет**



Кафедра валеології

Вікова фізіологія та валеологія

(Матеріали університетської науково-практичної конференції викладачів та студентів - 23-24.04.2007 р.)



ВИПУСК - 1

Рівне - 2007

УДК 612.66+613
ББК 28.903.7

Вікова фізіологія та валеологія. Збірник наукових праць кафедри валеології. – Рівне : РДГУ, 23-24.04.2007. – 112 с.

У збірнику наукових праць подані матеріали викладачів кафедри валеології та студентів факультетів університету, у якому висвітлені результати валеологічних наукових досліджень, які висвітлюють сучасні досягнення фізичних та психологічних аспектів з метою профілактики захворювань, покращення здоров'я та дотримання здорового способу життя.

Редколегія:

1. **Шевців М. В.**, зав. кафедри, доцент.
2. **Макогончук М. Г.**, ст. викладач, канд. мед. наук.
3. **Серган Є.О.**, ст. викладач.
4. **Гончарук Н.В.**, ст. викладач.
5. **Шевчук О.А.**, викладач.

Матеріали обговорені та затверджені на засіданні кафедри валеології.

Протокол № 11 від 24 квітня 2007 р.

Від рівня підготовленості студента залежить його рівень навченості. Саме на Всеукраїнській олімпіаді студентів можна перевірити його та підтвердити звання «найкращий». Що й було зроблено у 2007 році після отримання 6-7 призових місць студентами РДГУ.

Будемо надіятись на подальше вивчення та удосконалення набутих навичок при вивченні інших дисциплін, що несуть багаж знань з безпеки життєдіяльності протягом усього нашого життя.

Використана література:

1. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України І-ІУ рівнів акредитації/ За ред. Є.П. Желібо. - К.: «Каравела», 2003. - 328 с.

2. Костюк М.П., Шевчук О.А. Методичні вказівки з «Безпеки життєдіяльності»: Метод. посібн. для студ.в вищ. навч. закл. гум-них та природн. спец-стей денної та заочної форм навчання. - Рівне: РДГУ. - 2006. - 30 с.

3.Костюк М.П., Шевчук О.А. Психодіагностичні та контрольні тести з «Безпеки життєдіяльності»: Посібн. для студ. гум-них і природн. спец-стей вищ. зал. освіти України І-ІУ рівнів акредитації. - Рівне: РДГУ, 2006. - 94 с.

4. Словник іншомовних слів/ Уклад.: С.М. Морозов, Л.М. Шкарапута. -К.: Наук, думка, 2000. - 680 с.

Серган Є. О.

ВПЛИВ МАЛИХ ДОЗ ІОНІЗУЮЧОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ НА ВЕГЕТАТИВНУ РЕГУЛЯЦІЮ

Іонізуюче випромінювання немає кількісного порогу біологічної дії. З метою вивчення малих доз іонізуючого випромінювання (переважно інкорпорованого) на організм проведено клінічне і електродіагностичне(ЕЕГ і РЕГ) обстеження 150 жителів північних районів Рівненщини (100 жінок і 50 чоловіків) в віці 16-60 років.

Контрольну групу склали 30 жителів південних районів Рівненщини (20 жінок і 10 чоловіків)практично здорових.

Найбільш типовими скаргами досліджуваних були головний біль різної тривалості і інтенсивності (74 %), несистемні, епізодичні запаморочення (24%),швидка фізична і психоемоційна

втомлюваність(38,6%),надмірна дратівливість (44%),підвищена пітливість (46,6%),погане сприйняття зміни погоди(43,3%), відчуття дискомфорту в черевній порожнині (12%), пароксизми утрудненого дихання (17,5%), відчуття клубка в горлі (14,6%).

При клініко-неврологічному обстеженні цієї групи людей виявлено різної інтенсивності вегетативні порушення: підвищена втомлюваність, підвищена пітливість, наявність червоного(частіше розлитого)! білого дермографізму, лабільності пульсу, нестабільності артеріального тиску(частіше з гіпотонічними, рідше гіпертонічними пароксизмами), несистемних пароксизмальних запаморочень, деякої нестійкості в позі Ромберга , гіпотонії м'язів, порушенні поверхневої чутливості за сегментарним типом.

Ці вегетативні синдроми супроводжувались різної інтенсивності емоційними розладами. Усім оглянутим проведені електрофізіологічні дослідження—РЕГ і ЕЕГ. В узагальненому вигляді виявлено переважно такі типи електроенцефалограм:

1. ГПЕРСИНХРОННИЙ—(42%) з амплітудою коливань більше 100мкВ і переважанням альфа-хвиль;

2. ДЕСИНХРОННИЙ—(30%) з амплітудою меншою 50 мкВ і розмитими міжрегіональними амплітудними рівнями і дещо збільшеним числом повільних тета- і дельта-хвиль;

3. НОРМАЛЬНИЙ—(28%) з переважанням альфа-хвиль амплітудою50-55 мкВ; і помірним числом бета-хвиль амплітудою 10-15 мкВ.

Реоенцефалографічно виявлено такі типи реограм:

1. ГІПЕРТОНІЧНИЙ—(30%) у вигляді збільшення дикротичного і діастолічного індексів, тривалості анакротичної фази. Збільшення швидкості поширення реохвиль і зміщення їх до вершин. У 38% випадків ці зміни поєднувались із ознаками затрудненого венозного відтоку(вибухання ката кроти);

2. ГІПОТОНІЧНИЙ—(22%) у вигляді зміщення дикротичного і діастолічного індексів, а також тривалості анакротичної фази, загострення вершин, зміщення дикротичної хвилі до основи, ознаками затрудненого венозного відтоку.

3. ДЕЗОРГАНІЗОВАНИЙ—(16%) у вигляді міжпівкульової асиметрії , непостійної форми кривої в симетричних зонах мозку, плаваючого дикротичного зубця, непостійності географічного індексу , зазубреннх вершин, додаткових хвиль на катакроті.

4. НОРМОТОНІЧНИЙ—(32%) з індивідуальними коливаннями .але такими, що не виходять за межі норми.

Узагальнюючи данні клінічного і електрофізіологічного дослідження, можна дійти висновку, що у обстежених осіб в більшості випадків цій дані відповідають вегетодистонічному синдрому— порушенню вегетативної регуляції функцій всіх органів і судин і, перш за все, регуляції тону судин головного мозку, їх кровонаповнення і крововідтоку. Звичайно, в цьому порушенні має значення іонізуюче випромінювання в малих дозах, переважно за рахунок інкорпорації. Але остаточному вирішенню негативного впливу малих доз радіоактивного випромінювання необхідні подальші дослідження в більш широкому масштабі.

Гончарук Н. В.

ВЕГЕТОДИСТОНІЧНА ДИСГАРМОНІЯ І ЇЇ КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Вегетодистонічна дисгармонія у дітей проявляється швидкою втомлюваністю, нестійкістю настрою, порушенням сну, підсиленою регіональністю і загальною пітливістю, неприємними відчуттями в ділянці серця, схильністю до запаморочливих станів ,лабільністю пульсу і артеріального тиску.

При клініко-неврологічному ,нейроелектрофізіологічному обстеженні 360 дітей в віці 7— 12 років (170 хлопчиків і 90 дівчаток) м. Кузнецовська у 68 (18.8%) виявлено різного ступеня вираженості ознаки психовегетативної дисгармонії, що при систематизації вписується в поняття психовегетативного та психастенічного синдромів. В абсолютній більшості (82%)- це резидуальні прояви перинатальної енцефалопатії.

Більшість дітей (68%) з психовегетативним синдромом займалися фізичним вихованням в основній групі, в спец групу включалась частина дітей з найбільш значними і відносно стійкими порушеннями вегетативних процесів (32%). Діти з наявністю психастенічного синдрому включені в підготовчу групу фізвиховання.

У цій групі на перше місце виступає фізично-психологічна корекція. Соціальне підібрані дозовані фізичні навантаження (вправи) створюють потік стимулюючих імпульсів від працюючих м'язів в НС, а м'язова релаксація після напруження покращує рівень перебігу основних нервових процесів. Таким чином, фізичне виховання тут

Зміст

<i>Передмова</i>	3
Шевців М.В. Здоровий спосіб життя як умова соціалізації студентської молоді	5
Шевчук О.А., Артемонова В., Шолудько К. Прагматика проходження Всеукраїнської олімпіади з БЖД серед студентів ВНЗ	14
Серган Є.О. Вплив малих доз іонізуючого випромінювання на вегетативну регуляцію	18
Гончарук Н.В. Вегетодистонічна дисгармонія і її корекція фізичними вправами	20
Гончарук Н.В. Актуальність питання статевого виховання дітей і підлітків	22
Руденко А. Системоутворюючий чинник між предметного зв'язку „БЖД-іноземна мова-психологія” у ВНЗ	25
Галабурда Л. Роль школи в охороні психічного здоров'я учнів	30
Смольська Л. Здоровий спосіб життя як шлях формування і зміцнення здоров'я сучасної людини	35
Савич Л. Лікарські властивості бджолиного меду	42
Стельмашук О. Комахи-кровососи – потенційні переносники збудників інфекцій	45
Чирська Н. Статеве виховання підлітків	50
Яковищина Н. Здоров'я людини: соціально-педагогічні аспекти здорового способу життя	67
Рудина І. Профілактична діяльність учителя з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей	75
Шевчук О.А. Чи є безпечним „безпечний секс”	85
Шевчук О.А. Убивство ненароджених дітей	89
Шевчук О.А. Валеологічний підхід до проведення практичних занять з БЖД через системний аналіз	92
Макогончук М.Г. До питання адаптаційних можливостей студентів	97
Гришкевич О. Демографічна ситуація і здоров'я	101
Цимбалюк С. Здоров'я людини – її багатство	107
<i>Відомості про авторів</i>	111.

Наукове видання

**„ ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ
ТА ВАЛЕОЛОГІЯ ”**

*Збірник наукових праць університетської
науково-практичної конференції
викладачів та студентів*

Відповідальний за випуск *Шевців М.В.*

Статті друкуються в авторській редакції

**Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра валеології
33000, м. Рівне, Остафова, 31
Тел. : (0362) 22-11-18**