Мархоцкі Я.Л.,
прафесар

УПЛЫЎ ЗДАРОВАГА ЛАДУ ЖЫЦЦЯ НА РАЗВІЦЦЁ ТВОРЧЫХ ЗДОЛЬНАСЦЕЙ СТУДЭНТАЎ

Творчыя здольнасці чалавека ў многім залежаць ад стану здароўя, паколькі здароў'е – спалучальнасць фізічных і духоўных якасцей і асаблівасцей чалавека, якія з'яўляюцца асновай яго даўгалецця і неабходнай ўмовай для ажыццяўлення яго творчых планаў, высокапленнай працы, стварэння моцнай сяброўскай сям'і, нараджэння і выхавання дзяцей.

Асновы здароўя закладваюцца ў дзяцінстве, любыя адхіленні ў развіцці арганізма, цяжкая хвароба ў дзяцінстве, падлеткавым альбо юнацкім узросце ўплываюць на стан здароў'я дарослага чалавека і яго здольнасці. Карысна ўспомніць вядомае выказванне: «Беражы адзежу знову, а здароў'е змоладу». Таму згубленае здароў'е не вярнуць, лепш яго берагчы.

Безумоўна, развіццё творчых здольнасцей і здароўе залежаць не толькі ад паводзін саміх людзей, але і ад дзяржаўнага ладу, навакольнага асяроддзя, сацыяльных умоў жыцця, медыка-гігіенічнай культуры насельніцтва.

Значная колькасць людзей вядзе нездаровы лад жыцця, менавіта:

- 60-70% людзей пазбягаюць фізічнай нагрузкі, спорту;
- 50-60% мужчын і 15-20% жанчын кураць тытунь;
- 70-90% дарослага насельніцтва ўжываюць алкагольныя напіткі;
- многія не выконваюць распарадак дня і маюць малую рухальную актыўнасць і недастатковую фізічную нагрузку, парушаюць асновы рацыянальнага харчавання і г.д.

Дарэчы тут словы А.М.Талстога аб тым, што смешна патрабаванне людзей, якія кураць і п'юць, аб'ядаюцца, не працуюць, ператвараюць ноч у дзень, каб дохтар зрабіў іх здаровымі, разумова і фізічна працаздольнымі.

Нашы даследаванні паказалі, што больш за палову юнакоў-студэнтаў кураць, пры гэтым у іх як у зімовую, так ў вясеннюю экзаменацыйныя сесіі акадэмічная паспяховасць была ніжэй (Р 0,001), чым ў студэнтаў-некурцоў.

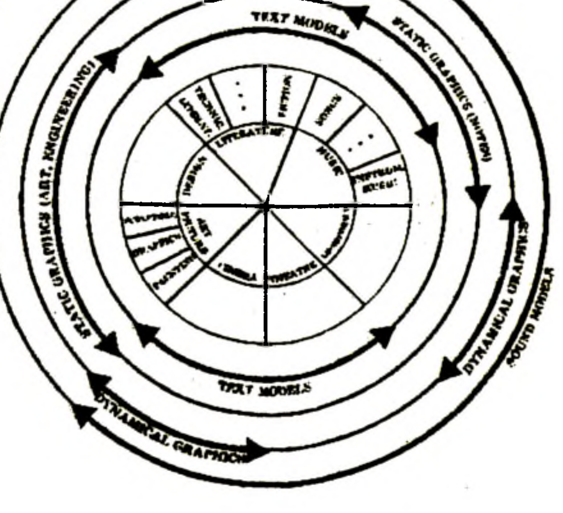
Вынікі нездаровага ладу жыцця вядуць да атэрасклерозу (у 50% дарослага насельніцтва ўтрыманне халестэрыну ў крыві больш нормы), ішэмічнай хваробы сэрца (фініш гэтай хваробы, як правіла, -- інфаркт міякарду), гіпертанічнай хваробы (15-20% дарослых маюць павышаны ціск артэрыяльнай крыві і, як вынік, -- інсульт); нерацыянальнае харчаванне часта вядзе да атлусцення, цукровага дыябету, а гэта значыць, да скарачэння жыцця і інваліднасці.

A.Buravkin,
A.Zezula,
K.Metliuk,
S.Gancharova,
O.Danichev

Information technologies in art: education maintanence

The development and the realization of art information maintanence means is the main task of the «Information technologies ia art» department of the Belarusan University of Culture. The main aim of the art specialities students education in area of information technologies is to form and to create the general systemic and information maintanence in their activity in art.

The graphic image of information means implementation process in different art areas is realized on fig.1.



РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ