

в недопонимании и в полном возмущении от сложившейся ситуации, но не смотря на это, на всех официальных мероприятиях баскетболисты придерживаются business casual стиля в одежде [3].

Ссылаясь на вышесказанное можно сделать вывод, что перед переездом на длительное или постоянное проживание в другую страну, стоит очень тщательно и кропотливо изучать культуру той страны, в которую ты переезжаешь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Питерова, А. Ю. Культурный шок: особенности и пути преодоления [Электронный ресурс] / А. Ю. Питерова // Наука. Общество. Государство. – 2014. – № 4. – Режим доступа: cyberleninka.ru/article/n/kulturnyy-shok-osobennosti-... – Дата доступа: 10.03.2020.

2. Шабанов, А. А. Феномен культурного шока в системе глобализационных процессов [Электронный ресурс] / А. А. Шабанов // Вестник Московского университета. Серия 19. Лингвистика и межкультурная коммуникация. – 2012. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-kulturnogo-...> – Дата доступа: 10.03.2020 г.

3. Сприкут, Р. Культурный шок. 11 самых ярких примеров культурного недопонимания в НБА [Электронный ресурс] / Р. Сприкут // Sports.ru : интернет-портал. Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/basketblogg/44082...> – Дата доступа: 10.03.2020.

Вандеев П. К., Андреева Е. А., БГУКИ,
студенты 102, 102а группы очной формы обучения

Научный руководитель – Мархоцкий Я. Л.,
кандидат медицинских наук, профессор кафедры

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПО АДАПТАЦИОННОМУ ПОТЕНЦИАЛУ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Переход от здоровья к болезни является самой сложной теоретической и практической проблемой науки: чем раньше сможем выявить срыв механизмов адаптации и предотвратить их, тем больше шансов сохранить здоровье.

Борьба против болезней и проблема сохранения здоровья приобрела в настоящее время глобальное направление и требует усилий всего человечества для своего решения. Определенную роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте, играет здоровье. Уровень здоровья в значительной степени обуславливает:

- возможности профессиональной ориентации и совершенствования;
- творческий рост, полноту восприятия, а значит и удовлетворенность жизнью.

Физическое здоровье – состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды [2].

Охарактеризовать стадию адаптации можно доступным методом по адаптационному потенциалу системы кровообращения, т.к. сердечно-сосудистая система является самым тонким их индикатором.

При оценке состояния здоровья пользуются возрастными и индивидуальными нормами (рост и вес тела, жизненная емкость легких, частота пульса, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови и т. д.). Нормы в здоровье строго индивидуальны. Здоровье следует рассматривать в динамике изменений внешней среды, в процессе индивидуального развития организма в течение всей жизни [3].

Путь формирования здорового образа жизни у молодежи довольно сложный, так как жизненная позиция молодых только вырабатывается, а все

возрастающая самостоятельность делает обостренным их восприятие окружающего мира, превращая юношу и девушку в пытливых исследователей, формирующих свое жизненное кредо.

Для оценки состояния здоровья студентов по адаптационному потенциалу (АП) системы кровообращения нами применялся метод изложения в практикуме [1]. Обследование проводилось у студентов первого курса факультета культурологии и социокультурной деятельности. Для получения расчета по формуле нужны данные об обследуемом: возраст (В, лет), масса тела (МТ, кг), рост (Р, см), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АДС и АДД).

Расчет осуществляется по формуле:

$$\text{АП} = 0,011 * \text{ЧСС} + 0,014 \text{ АДС} + 0,008 \text{ АДД} + 0,014 \text{ В} + 0,009 \text{ МТ} - 0,009 \text{ Р} - 0,27$$

Оценка состояния здоровья по АП система кровообращения:

- 2,1 и ниже – функциональные возможности достаточны, адаптация и здоровье удовлетворительны;
- 2,11 – 3,20 – напряжение адаптационных механизмов, здоровье ниже среднего;
- 3,21 – 4,30 – неудовлетворительная адаптация, предболезнь;
- 4,31 и выше – срыв механизмов адаптации; болезнь, требующая лечебных мероприятий.

АП в состоянии покоя невозможно установить резерв адаптационных возможностей организма, поэтому измерять его рекомендуется до и после нагрузки (20 приседаний за 30 секунд). Незначительно увеличена АП до 2,2 – 2,3 усл.ед. при нагрузке отражает реакцию организма и указывает на хорошее здоровье и значительный адаптационный резерв. Чрезмерная нагрузка или хроническое переутомление повышает АП до 3 – 4 усл. ед. указывает на высокую степень детренированности.

Результаты АП после нагрузки показали на состояние незначительного увеличения АП.

	АП после нагрузки увел. усл. ед.	Состояние здоровья по системе кровообращения	Количество обследованных в %
1.	до 2,2 – 2,3	Хорошее здоровье и значительный адаптационный резерв.	78
2.	до 2,4 – 3,2	Напряжение адаптационных механизмов, здоровье ниже среднего.	18
3.	до 3,21 – 4,30	Неудовлетворительная адаптация, предболезнь.	4

Вывод: проведенные обследования по оценке состояния здоровья студентов по адаптационному напряжению организма позволяют разработать в перспективе меры профилактики донозологических заболеваний.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск : Тесей, 2008. – 244с.
2. Валеология : учеб. пособие / Т. С. Борисова [и др.]; под ред. Т. С. Борисовой. – Минск : Вышэйшая школа, 2018. – 352 с. ил.
3. Мархоцкий, Я. Л. Безопасность жизнедеятельность человека: учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – Минск : Вышэйшая школа, 2018. – 352 с. ил.

Василенко А. В., БГУКИ, студент 111 группы
очной формы обучения
Научный руководитель – Смаргович И. Л.,
доцент кафедры

СТЕНДАП ШОУ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ МОЛОДЕЖНОГО ДОСУГА

Социальная группа молодёжь имеет огромный интеллектуальный потенциал, обладает хорошими способностями к творчеству. Молодежь,