

гогическое великодушие являются базовыми характеристиками педагога, позволяющими сохранять психосоматическое здоровье воспитанников.

Литература

1. Голиков Н. А. Профессиональные затруднения преподавателей высшей школы и их коррекция. Монография. М.: Экшен, 2007. 240 с.
2. Малярчук Н. Н. Культура здоровья педагога (личностный и профессиональный аспект): дис. ... докт. пед. наук. Тюмень, 2009. 388 с.
3. Малярчук Н.Н. Профилактика профдеформаций: учебное пособие. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2013. 292 с.
4. Руденский Е. В. Дефект социализации личности учащегося в образовательном процессе школы как проблема общей педагогики. Новосибирск: Издательство НГПУ, 2002. 142 с.

Марчук С.А., Чайкина М.С.

Уральский государственный университет путей сообщения,
Екатеринбург, Россия

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПОЧЕК У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В последние годы наблюдается рост количества студентов, имеющих заболевания почек и мочеполовой системы, в связи, с чем они вынуждены заниматься физической культурой в специальной медицинской группе или быть освобожденными от практических занятий. Правильное применение гимнастических упражнений в сочетании со здоровым образом жизни предупреждает прогрессирование заболевания.

Ключевые слова: студенты, профилактика, функциональное заболевание почек, физическая культура.

Marchuk S.A., Chaikin M.S.

Ural State University of Railway Transport,
Ekaterinburg, Russia

METHODS FOR PREVENTION OF FUNCTIONAL DISORDERS OF THE KIDNEYS IN STUDENTS

Abstract. In recent years there has been growth in the number of students who have kidney and urogenital system, in connection with which they are forced to engage in physical culture in special medical group or be exempt from the practical exercises. Proper application of gymnastic exercises in combination with a healthy lifestyle prevents progression of the disease.

Keywords: students, prevention, functional kidney disease, physical culture.

Ежегодно в вузы поступают более 30% выпускников общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья

и низкий уровень физической и функциональной подготовленности. В период обучения в вузе наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов, с переходом с курса на курс растет количество студентов, имеющих хронические заболевания.

В результате анализа медицинского осмотра обучающихся в Уральском государственном университете путей сообщения выяснилось, что на сегодняшний день среди студентов 1 и 2 курса зарегистрировано 117 случаев заболевания мочеполовой системы, в связи, с чем студенты вынуждены заниматься физической культурой в специальном отделении или быть освобожденными от практических занятий на длительный срок.

Согласно статистике, заболеваниями почек в России страдают порядка 4% человек, примерно 20% больных теряют работоспособность из-за возникновения осложнений.

Цель нашей работы: выявление эффективных методов профилактики нарушений почек у студентов.

Зачастую студенты с функциональными заболеваниями почек щадят себя и стараются вести малоподвижный образ жизни. В результате недостаточной физической активности функция почек резко снижается, уменьшается общий диурез, нарушается кровообращение, возникают застойные явления. Все это, безусловно, является основой для повторных обострений заболевания.

Известно, что почки, как и любой орган нашего организма, нуждаются в тренировке. Недостаток движений (гиподинамия) губительно сказывается на деятельности мочевыделительной системы, нарушая ее функцию и ухудшая общее состояние человека. Поэтому физические упражнения являются важнейшим компонентом оздоровления людей, страдающих заболеваниями почек.

Лучшим средством борьбы с гиподинамией являются ежедневные пешеходные прогулки на свежем воздухе. Во время ходьбы улучшаются дыхание и кровообращение, происходит согласованная работа нервной, мышечной и сердечнососудистой систем, улучшается деятельность почек, уменьшаются отеки, усиливается обмен веществ в организме.

Использование специально подобранных физических упражнений, учитывая особенности заболевания, характер, степень и стадию болезненного процесса в системах и органах позволяют предупредить дальнейшее прогрессирование заболевания.

С помощью гимнастических упражнений:

- улучшается циркуляция крови в области почек;
- укрепляется брюшной пресс;
- снимаются спазматические явления в области почек;
- увеличивается подвижность диафрагмы – главного регулятора внутрибрюшного давления;
- улучшается обмен веществ;
- восполняется дефицит мышечной активности, вызванный болезнью.

Важное место в профилактике заболевания почек имеют гимнастические упражнения. Выполнение упражнений позволяет сделать самомассаж почек и других внутренних органов, аккуратно корректируя их положение.

Особое место в комплексе упражнений занимают упражнения «плуг» и «березка», которые позволяют поддерживать почки в нормальном положении и улучшать кровообращение. Упражнения «ножницы», «велосипед», поочередное сгибание и поднимание ног воздействуют на мышцы пресса, укрепляя их.

Для получения положительного результата при занятиях физическими упражнениями необходимо соблюдать три основных правила:

- постепенное наращивание физической нагрузки;
- регулярность занятий;
- длительное применение физических упражнений.

Восстановление нарушенных функций организма возможно лишь при условии регулярных и продолжительных (в течение нескольких месяцев) занятий физическими упражнениями.

Учитывая большую значимость физической культуры для студентов с различными функциональными нарушениями, а в частности с заболеваниями почек, возникает необходимость в разработке такой системы физического воспитания в вузе, которая давала бы возможность учитывать как интересы студентов, так и их состояние здоровья. Данная система должна включать в себя элективные курсы, направленные на оздоровление, профилактику и коррекцию функциональных нарушений, и поддержание психофизического состояния студентов.

Курсы должны включать теоретические занятия, на которых студенты получают знания о механизмах происхождения заболеваний, о средствах и методах их лечения и профилактики; методические занятия, на которых осваиваются профилактические и коррекционные методики; практические занятия, на которых приобретаются навыки правильного выполнения специальных гимнастических упражнений.

Практические занятия должны строиться по основным двум направлениям:

- 1) расширение адаптационных возможностей организма, с помощью общеразвивающих упражнений и упражнений циклической направленности;
- 2) профилактическое воздействие на функциональные системы организма с помощью специальных упражнений.

В заключение хотелось бы отметить, что систематические занятия специальной гимнастикой, строгое выполнение гигиенического режима, отказ от вредных привычек и регулярное закаливание организма укрепляют здоровье, повышают трудоспособность, создают бодрое и жизнерадостное настроение и приводят к быстрому восстановлению нарушенных функций организма.

Необходимо помнить, что здоровье каждого из нас на 50% зависит от нашего собственного образа жизни.

Минина Е.В.

Средняя общеобразовательная школа № 42,

Копейск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Аннотация. В статье представлен возможный вариант организации работы школы по формированию информационной культуры школьников в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании».

Ключевые слова: информационная культура, компьютерная грамотность, здоровьесберегающая среда.

Minina E.V.

School 42,

Kopeisk, Russia

FORMATION OF INFORMATION CULTURE OF THE 5 FORMS' STUDENTS BY MEANS OF THE HEALTH SAVING ENVIRONMENT

Abstract. This article describes a possible variant of work for formation of information culture of the 5 forms' students in the frame of program implementation "Conversation about healthy nutrition".

Keywords: information culture, computer literacy, health saving environment.

На вопрос: «В каком обществе ты живешь?» в настоящее время может ответить даже первоклассник. Конечно же, в информационном. Поэтому главной ценностью и средством производства на современном этапе