

- физические упражнения в режиме учебного дня;
- учебные занятия;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, туризмом;
- занятия в спортивных клубах, секциях.

Возможность на выбор любого вида спорта, любой формы двигательной активности поддержит у студента интерес к таким занятиям, которые в свою очередь укрепят здоровье, скорректируют телосложение и осанку, повысят общую работоспособность и психическую устойчивость. И чем больше увлеченность студента в этих занятиях, тем выше и продуктивность учебного труда и профессиональной деятельности. Следовательно, в структуре профессиональной подготовки будущих специалистов физическая культура и спорт выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития органичной личности.

#### *Список литературы*

1. Фомин Н.А. Психология здоровья / Н.А. Фомин – Челябинск: Татьяна Лурье, 1998. – 392 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

**Мирзаянова Д. Р.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

### **Проблематика обучения в вузе в период реабилитации, после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата**

*Актуальность проблемы.* Одним из таких серьезных отклонений в функциях организма могут быть повреждения и переломы костей. Повреждения позвоночника относятся к числу наиболее тяжелых травм, составляют 0,4-0,5 % всех переломов костей скелета, при этом инвалидность при осложненных повреждениях позвоночника составляет 95 %, летальность –

до 30 %. Интересно, что 60 % травмированных – молодые люди в возрасте 18-30 [1].

При переломе обучение проходит на дому или же в лечебных учреждениях, т.к. больному порой нельзя сидеть или занимать какую-либо позицию, что может обострить ситуацию, поэтому, занятия проходят в положение лежа.

*Цель исследования.* Анализ образа жизни и обучения студентов с компрессионным переломом.

*Задачи исследования:* дать характеристику компрессионному перелому; рассмотреть проблематику реабилитации компрессионного перелома во время учебного процесса; выявить методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата для учащейся молодежи.

*Методы и организация исследования:* анализ информативных и литературных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения.

*Результаты и их обсуждение.* Компрессионный перелом – это травма позвоночника при одновременном сжатии и сгибании. При данной травме позвонок сдавливается и трескается. Таким образом, падение на ягодицы или на ноги может спровоцировать компрессионный перелом, при этом возникает постоянная боль в области спины. Чаще всего встречаются компрессионные переломы поясничного и грудного отдела позвоночника. При закрытом переломе повреждаются окружающие сосуды, мягкие ткани и нервы [1, 2].

Симптомы компрессионного перелома позвоночника: сильная боль в спине в момент травмы или сразу после неё; боль в спине отдаёт в руки или ноги; слабость и онемение рук или ног; ограничение подвижности позвоночника; болезненность при надавливании по оси позвоночника; опоясывающие боли в животе; слабость, быстрая утомляемость; затруднения при дыхании [3, 4].

Процесс обучения требует больших усилий от студентов, которые совмещают обучение с реабилитацией компрессионного перелома. Одна из

основных проблем, это необходимость принятия особого положения тела, а именно, нельзя находиться в сидячем положении или долго находиться в положении не соответствующем требованиям реабилитации.

Быстрая утомляемость не дает возможность долгое время проводить за компьютером или за чтением учебной информации, снижается концентрация внимания, могут возникнуть головные боли, приводящие к мигрени. Постоянный дискомфорт и усталость значительно снижает эффективность учебного процесса, появляется задолженность по дисциплинам или приходится брать академический отпуск. Такое, не стандартное положение студента, требует от них соблюдение здорового образа жизни и режима дня.

Основным средством в здоровом образе жизни данных студентов является реабилитация заболевания, способствующая полному выздоровлению. Главные виды реабилитации: пересмотр собственного режима; ограничение нагрузки на позвоночный столб: нельзя сидеть несколько месяцев; обязательно ношение специального корсета, использование ортопедических матрасов. Процедуры реабилитации: физиотерапия, проведение упражнений лечебной физкультуры, массаж, УВЧ-лечение [2, 4].

Оздоровительные физические упражнения имеют определенные методики, разработанные специалистами в данной области. Как правило, все методики основаны на том, что вначале выполняются наиболее простые упражнения, имеющие меньшую сложность. Очень важно, чтобы физические упражнения были не только эффективными, но и ощущалась определенная комфортность при их выполнении, что способствовало бы повышению мотивации к занятиям.

Вполне закономерно, что хорошей формой профилактики опорно-двигательного аппарата является плавание, оно всесторонне укрепляет и тренирует весь организм. В данном случае рекомендуется спокойное продолжительное плавание от 30 до 45-60 минут 2-3 раза в неделю. Кроме того, очень эффективной реабилитацией является подводный массаж, ходьба в воде [2, 4]. Интересно, что массаж может оказывать как успокоительное действие,

так и возбуждающее, такое воздействие улучшает работоспособность, снимает утомление. При переломах позвоночника используют не только классический массаж, а так же рефлекторный и точечный [4].

Исследования показывают трудности обучения данной категории студентов. При этом, повсеместно в университетах внедряется электронное обучение, которое можно активно использовать и для тех студентов, которые проходят длительную реабилитацию. Данный вид обучения позволит студентам уделять больше внимание лечению и профилактике заболевания. Занимаясь индивидуальной учебной деятельностью, студент может принимать наиболее комфортное положение, что бы меньше нагружать опорно-двигательный аппарат, что не возможно на занятиях с группой студентов. Кроме того, ношение корсета не всегда комфортно с эстетической точки зрения для некоторой категории студентов, особенно для девушек, что может повлиять на их эмоциональное состояние. В домашних условиях такая проблема исключена, кроме того, постоянная поддержка близких, будет способствовать ношению корсета. Кроме того, в домашних условиях студент может в любое время делать физкультурные паузы или перерывы на отдых при утомлении. Становится более доступным посещение бассейна или лечебных процедур, так как нет ограничения во времени.

*Заключение.* Таким образом, определено, что молодежь, в силу своей активности, так или иначе, имеет фактор риска получить травму опорно-связочного аппарата, в том числе и компрессионный перелом. Реабилитация заболевания требует больших усилий от студента, т.к. ему необходимо сочетать учебный процесс со специальными средствами реабилитации.

На наш взгляд, необходимо создать условия для обучения данной категории студентов, хорошей альтернативой является электронное обучение, что позволит студентам продолжать обучение в более комфортных условиях, не увеличит время обучения в университете, облегчит изучение учебной программы, сочетая долгосрочную реабилитацию с учебным процессом.

### *Список литературы*

1. Ардашев И. П. Повреждения позвоночника при падении с высоты // Хирургия. – 2013. – № 9. – С.41-44.
2. Вишневский А. А. Болезни и травмы позвоночника. Лучшие методы лечения и профилактики: – Санкт-Петербург, Вектор, 2012 г. – 160 с.
3. Орешник Ю. А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 2015г. – 172 с.
4. Рудницкая Л. К. Лечебная гимнастика для позвоночника: – Москва, Питер, 2014 г. – 192с

**Мокина А.Г., Пермяков О.М.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Влияние факторов окружающей среды на здоровье человека**

В настоящее время проблема углубленного анализа состояния здоровья населения продолжает оставаться актуальной. Растет число людей с хроническими заболеваниями, ухудшаются демографические показатели. Этот вопрос особо важен при изучении влияния различных факторов на состояние здоровья населения.

На состояние здоровья человека существенно влияют социально-экономические, экологические и биологические факторы, а также качество медицинского обеспечения.

Известно, что загрязнение воздуха оказывает выраженное воздействие на формирование популяционного здоровья. По оценкам Greenpeace (международная независимая неправительственная экологическая организация), в крупных городах загрязнение воздуха составляет на 80-90 % выше, чем в малых, в связи с большим количеством транспорта и предприятий. Воздействия загрязненного воздуха на здоровье население является основным среди всех экологических факторов. Отмечается, что загрязнение атмосферного воздуха влечет за собой появление в организме смертельных заболеваний таких, как [1]:

- ишемическая болезнь сердца;