

соревновательная деятельность за пределами вуза (региональные, всероссийские спортивные соревнования).

Оценочные средства: мониторинг СПВК в физическом воспитании.

Организация физического воспитания студентов в рамках представленного проекта предполагает достижения следующих результатов:

- формирование компетенций будущих педагогов через развитие СПВК средствами физического воспитания;
- развитие у студентов способности предупреждать возможных профессиональных заболеваний и деструкций.

Таким образом, физическое воспитание будущих педагогов может и должно быть направлено как на укрепление психофизического здоровья, так и на успешное формирование профессиональных компетенций, через воспитание профессионально и социально важных качеств будущих бакалавров в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Библиографический список

1. Ольховская Е.Б. Профессионально-прикладная подготовка бакалавра средствами физкультурно-спортивной деятельности / Е.Б. Ольховская // Приволжский научный вестник. 2015. № 2. С.113-118.
2. Сапегина Т.А. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды / Т.А. Сапегина, Е.Б. Ольховская // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 6. С. 57-63.

Пелевин Н.М.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВОЗМОЖНЫЙ РИСК САХАРНОГО ДИАБЕТА У СТУДЕНТОВ

Аннотация. Известно, что любая болезнь оказывает влияние на эффективность жизни человека и ее качество. Определенные группы населения имеют достаточно высокую занятость, что требует дополнительных условий для поддержания здоровья и функциональной деятельности организма. К такой группе можно отнести студенческую молодежь, задачами которой является получение образования и квалификации. Кроме того, в это время молодежь начинает строить свою личную жизнь, порой сталкиваясь с социальными и материальными проблемами, забывая о здоровом образе жизни, что может привести к различным заболеваниям. Одним из таких заболеваний может быть сахарный диабет.

Ключевые слова: студенты, заболевание, образ жизни, функциональная деятельность, нагрузка.

Известно, что 4-5% населения мира имеет сахарный диабет, кроме того, это число удваивается каждые 10 лет. В России больных данной категории до 6 %, в США до 20 %. [1]. Диабет напрямую связан с питанием человека, его несбалансированность и нерегулярность может привести к отрицательным изменениям функциональной деятельности органов пищеварения, в том числе и к повышению уровня глюкозы в крови.

На наш взгляд, в группе риска находятся студенты, не только имеющие наследственную предрасположенность к заболеванию, но и та категория учащейся молодежи, которая имеет большие нарушения в питании и ведении здорового образа жизни.

При этом, в настоящее время, данная проблема достаточно редко поднимается в публикациях и конференциях. Однако, следует отметить, что число студентов-диабетчиков достаточно велико, так например, в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) приходится один диабетчик на 20 студентов, то есть на 2000 – 100 студентов, больных диабетом.

Интересно, что до сих пор идет дискуссия у медиков и специалистов по оздоровительной физической культуре по поводу профилактики и лечения сахарного диабета, которым болеют миллионы людей во всем мире. Не существует еще ни одного действенного способа, навсегда избавиться от этого заболевания. Факторы риска тоже еще до конца не изучены, существует длинный список конкретных факторов, который требует дополнительных исследований.

Цель исследования. Определение роли профилактических мероприятий в снижении риска диабета.

Задачи исследования: получить целостное представление о диабете; определить основные факторы риска возникновения диабета у студентов; проанализировать основные способы профилактики диабета.

Методика и организация исследования: анализ информативных и литературных источников, результаты медицинской отчетности Уральского государственного университета путей сообщения.

Диабет может передаваться по наследству, интересно, что по линии матери вероятность составляет 3–7 %, а по линии отца 10 %. Современные исследования показали, что если болеют оба родителя, то вероятность диабета увеличивается до 70 %. Интересно, что диабет второго типа имеет вероятность наследования до 80 % как по материнской, так и по отцовской линии. А в случае, если оба родителя получают инсулин, вероятность заболевания имеет 100 % [1].

К группе риска можно отнести людей с лишним весом. Определено, что риск заболевания тем выше, чем больше окружность талии. Так, например, в группу риска попадают мужчины при окружности талии 102 см и больше, а женщины 88 см и больше. [1, 2] Проведенные исследования показали, что в УрГУПС около половины студентов (48 %) имеют избыточную массу тела, на что, по нашему мнению, влияет не правильное питание. Данной категории студентов необходимо пересмотреть рацион и режим питания, а также увеличить объем физической активности. Фактор риска диабета значительно снизится, если данную проблему решать комплексно. В данном случае, необходимо принимать меры по организации правильного питания, при соответствующих физических нагрузках [4].

Порой диабет может быть вызван различными вирусными заболеваниями. К таким заболеваниям можно отнести гепатит, краснуху и даже обычный грипп. При этом, следует отметить, что 43 % студентов УрГУПС в течение учебного года обращаются к врачу с простудными и различными вирусными заболеваниями. Согласно результатам медицинского отчета в УрГУПС в переходные периоды число студентов больных гриппом и другими простудными заболеваниями увеличивается в 2-3 раза, вирусная инфекция достаточно распространенное явление в общежитиях.

Очень важно для студенческой молодежи проводить профилактические мероприятия, направленные на снижение риска данных заболеваний. Одним из профилактических мероприятий является – ведение здорового образа жизни, укрепление иммунитета. Большое значение, в этом случае, играет физическая активность, закаливающие процедуры [3, 4].

Кроме того, провоцирующими факторами, являются, стрессовая обстановка, малоподвижный образ жизни, пагубные привычки. Зачастую, все эти риски можно отнести к образу жизни учащейся молодежи, при этом известно, что диабет 2-го типа у 6 из 10 пациентов с факторами риска можно предотвратить [2, 3]. Проводимые педагогами и врачами исследования, демонстрируют увеличение числа психофизических расстройств среди учащейся молодежи. Одной из многочисленных причин стресса является хроническое переутомление, что вызывает психоэмоциональные расстройства, которые влияют на изменение глюкозы в крови [6].

Таким образом, по нашему мнению, существует реальная необходимость профилактики сахарного диабета у студентов, которая заключается в устранении факторов риска данного заболевания. Исследование показало, что важным средством профилактики является не только правильное питание, но и физические нагрузки. Регулярные занятия способствуют снижению массы тела, нормализации

психофизического состояния, снижению стресса, улучшению работы всех органов и систем организма [2, 5]. Поэтому, необходимо хотя бы 10-20 минут в день заниматься любым видом физкультурной или спортивной деятельности.

Таким образом, основными факторами риска диабета у студентов являются, вирусные заболевания, стрессовые ситуации, не правильное питание и образ жизни. Исследования показали, что студенческая молодежь имеет достаточно высокий риск приобретения диабета второй степени. Поэтому ведение здорового образа жизни имеет первостепенное значение не только для студентов предрасположенных к диабету, но и всех остальных. Большое значение в снижении риска диабета, сохранении и укреплении здоровья имеют профилактические меры, основным средством которых являются физические нагрузки.

Библиографический список

1. Сахарный диабет: симптомы, диагностика, лечение. [Электронный ресурс] РИА Новости <https://ria.ru/society/20081127/155989206.html> /общество: события и люди, 2008 (дата обращения 12. 12.2017)
2. Молодежь с диабетом второго типа [Электронный ресурс] www.webdiabet.ru/molodezh-s-diabetom-2tipa-chasto-stalrivaetsya-s-oslozhneniyami/ /Знания для диабетика, 2017 (дата обращения 7.12.2017)
3. Излечение диабета [Электронный ресурс] www.diabetes-ru.org/component/article/diabetdeti-podrostki-molodezh/ / Российская Диабетическая Газета и Российская Диабетическая Ассоциация, 1990-2019 (дата обращения 7.12.2017)
4. Симптомы и лечение сахарного диабета первого и второго типов [Электронный ресурс] https://www.kp.ru/gid/potrebitеля/Медицина_и_здоровье/, 2016 (дата обращения 12.12.2017)
5. Сахарный диабет – жизнь с преодолением [Электронный ресурс] www.medportal.ru/enc/endocrinology/reading/ / Вопросы эндокринологии, 2017 (дата обращения 7.12.2017)
6. Воробьева О.В. Психовегетативный синдром, ассоциированный с тревогой (вопросы диагностики и терапии). Русский медицинский журнал, 2006. – № 23. – С.1696–1699.

Пнёв Д. В.

Лесосибирский филиал

Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева

г. Лесосибирск, Красноярский край, Россия

СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в данной статье рассмотрены основные средства адаптивной физической культуры, проанализированы, объединены и группированы