**Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья**

**и здорового образа жизни**

# Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»



**Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья**

**и здорового образа жизни**

# Сборник научных трудов

X Всероссийской научно-практической конференции 29-30 марта 2017 г.,

г. Екатеринбург

Екатеринбург РГППУ 2017

УДК 613(082) ББК Р120.4я431 Ф50

Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: сборник научных трудов X Всероссийской научно- практической конференции 29-30 марта 2017 г., г. Екатеринбург / ФГАОУ ВО

«Рос. гос. проф.-пед. ун-т»; под общ. ред. С.Г. Махневой, Е.А. Юговой. Екатеринбург, 2017. 430 с.

Материалы сборника отражают широкий круг физиологических, педагогических и экологических проблем здоровья, здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. Сборник предназначен для студентов, аспирантов, преподавателей образовательных организаций, научных сотрудников и специалистов в указанных областях

Материалы представлены в авторской редакции. Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных цитат, собственных имен, прочих сведений и соответствие ссылок оригиналу.

© ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально- педагогический университет», 2017

© Коллектив авторов, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ***Алимова А.М.*** *Влияние музыкального сопровождения на мотивацию к*  *занятиям физической культурой у студентов ……………………………….* | 7 |
| ***Антипина Т.Г.*** *Система формирования ценностного отношения к здоровью во внеурочной деятельности …………………………………………* | 14 |
| ***Аргунова К.Ю., Аргунов А.Е.*** *Использование средств цигун для повышения уровня физического здоровья младших школьников …………..* | 20 |
| ***Бакирова Д.Н., Селиверстова Г.П.*** *Психофизиологические основы формирования музыкальной памяти человека ……………………………….* | 25 |
| ***Банщикова Т.Н.*** *Психологическое здоровье студентов в условиях адаптации к новым социокультурным условиям ……………………………* | 32 |
| ***Баранова А.С.*** *Организация самостоятельной работы студентов в процессе подготовки к реализации здорового образа жизни в детском оздоровительном лагере ……………………………………………………………* | 41 |
| ***Бедулина Г.Ф.*** *Формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью в условиях учреждения общего среднего образования ……….* | 51 |
| ***Бодунова Ю.А., Побережнюк Е.В.*** *Согласованная работа школы и методического объединения учителей биологии и экологии Орджоникидзевского района по формированию экологической культуры школьников ……………………………………………………………………………..* | 58 |
| ***Борисенко Ю.В.*** *Исследование взаимосвязи психологического выгорания и эмоционального интеллекта у медицинских работников ………………..* | 63 |
| ***Будникова Е.А.*** *Проблема формирования стратегии жизненного пути личности в юношеском возрасте …………………………………………………* | 73 |
| ***Гиниятова Л.М****. Воздействие сотовых телефонов на здоровье человека……………………………………….………………………………………….* | 78 |
| ***Глотова Л.В.*** *Представления студентов творческих специальностей РГППУ о здоровом образе жизни …………………………………………………* | 81 |
| ***Гордиенко Е.А.*** *Изучение влияния майонеза на здоровье людей …………* | 86 |
| ***Господ М.В., Галюжин А.С.*** *Обеспечение качества воздуха в помещениях с повышенной влажностью с помощью устройства, основанного на силовом способе осушения ………………………………….…* | 94 |
| ***Дубовая А.В., Сухарева Г.Э.*** *Влияние токсичных и потенциально токсичных микроэлементов на риск аритмии у детей, проживающих в экологически неблагоприятном регионе ………………………………………..* | 101 |
| ***Иванов В.В.*** *Особенности формирования потребности в здоровом*  *образе жизни у подростков ……………………………………………………….* | 111 |

УДК 502/504:621.39

*Л.М. Гиниятова*

*L.M. Giniyatova*

*Научный руководитель к.т.н., доцент Ю.А Аверьянова, Scientific adviser PhD, Associate Professor Y.A. Averyanova*

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань The Kazan state power university, Kazan [tt6giniyatova@mail.ru](mailto:tt6giniyatova@mail.ru), [bgdkgeu@yandex.ru](mailto:bgdkgeu@yandex.ru)

## Воздействие сотовых телефонов на здоровье человека Impact of cellular phones on human health

***Аннотация.*** *В статье проведен анализ влияния сотовых телефонов на здоровье человека. Обращается внимание на целесообразность использования сотовой связи для снижения влияния на жизненно важные системы человека. На основе анализа даны рекомендации по использованию сотовых телефонов.*

***Abstract.*** *The article analyzes the influence of cellular phones on human health. Attention is drawn to the advisability of using cellular communication to reduce the impact on vital human systems. On the basis of recommendations on the use of cell phones.*

***Ключевые слова:*** *электромагнитные поля, здоровье человека, сотовый телефон, риск, высокочастотные поля, негативное воздействие, физическое здоровье.*

***Keywords:*** *electromagnetic fields, human health, cell phone, risk, high-frequency fields, negative impact, physical health.*

Споры о вреде или безвредности мобильных телефонов ведутся постоянно, и в настоящее время они основываются на огромном количестве экспериментальных и теоретических изысканий, опубликованных в ведущих научных международных изданиях. Последние исследования в области высоких технологий дали весьма неутешительные результаты. Оказывается,

уровень электромагнитного излучения в области головного мозга, когда человек разговаривает по мобильному телефону, составляет примерно 1 Ватт на 1 кв. см. Это означает, что температура тела того участка, в непосредственной близости от которого находится мобильный телефон, нагревается в среднем на

2 °C. Казалось бы, в этом нет ничего страшного, однако даже такое незначительное изменение температуры головного мозга приводит к тому, что нарушается весь режим работы человеческого организма, процессы в котором затормаживаются [1].

Каждый человек по-разному реагирует на электромагнитное излучение, кто-то его просто не замечает, а некоторые отмечают после разговоров по сотовому слабость, головную боль, утомляемость и даже аллергические реакции в виде сыпи на коже. Предполагается, что в дальнейшем пользователи сотовой связи могут столкнуться с болезнями Паркинсона и Альцгеймера в более раннем возрасте [5].

Болезнь Паркинсона проявляется у людей старческого возраста, вызвана изменениями и разрушениями в головном мозге и нарушениями в центральной нервной системе. У человека нарушается координация движений, в состоянии покоя появляется дрожание конечностей, головы. Отмечается шаркающая походка, больной передвигается мелкими шагами, располагая ступни параллельно друг другу, руки при ходьбе прижаты к туловищу.

Болезнь Альцгеймера проявляется расстройством памяти, спутанностью речи, нарушением способности произносить и понимать речь, а впоследствии, и полной потерей памяти [3].

Если человек желает быть здоровым, то обязательно прислушается к рекомендациям врачей и ученых и ограничит время своих разговоров по сотовому телефону и будет держать его на безопасном расстоянии.

**Список литературы**

1. Вихарев, А. П. Влияние сотовой связи на здоровье пользователя / А. П. Вихарев // Наука – про- изводство – технологии – экология : сб. материалов конф. – Киров, 2004. – Т. 4.

– С. 181–182.

1. Редковская, В. Ю. Влияние мобильных сотовых телефонов на здоровье человека / В. Ю. Ред- ковская, В. В. Ачнасов // Научная сессия ТУСУР–2006. : материалы докл. Всерос. науч.-техн. конф. студентов, аспирантов и мол. ученых. – Томск, 2006. – Ч. 5. – С. 92–94.
2. Иванюков М.И., Алексеев В.С. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: Дашков и К, 2007. - 240 с.
3. СанПиН 2.2.4/2.1.8.055-96 Электромагнитные излучения радиочастотного диапазона. – М., 1996.

# Научное издание

**Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни**

# Сборник научных трудов

X Всероссийской научно-практической конференции 29-30 марта 2017 г., г. Екатеринбург

Материалы публикуются в авторской редакции Компьютерная верстка **С.Г. Махнева, Е.А. Югова**

Подписано в печать 30.05.2016 . Формат 60х84/16. Бумага для множ. аппаратов. Печать плоская. Усл. печ. л. 29. Уч.-изд. л. п.л. Тираж 100 экз. Заказ №

ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.