



Вестник БДМУ

Выдаётся с студзеня 1931 года. 21 лютага 2011 г. • № 4 (1852)
Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапапулярная)

Падпісання можна з любога месяца ў «Белсаюздруку»,
з любога квартала — на «Белпошце». Падпісны індэкс 63 594.



“Многих
воителей стоит
один врачеватель
искусный.”
Гомер

Более 6 лет назад по инициативе ректора Белостокского университета проф. Я. Никлинского был создан Еврорегиональный образовательный центр, куда вошли медицинские университеты стран еврорегиона «Неман» — Польша, Беларусь, Литва, Латвия. Эта инициатива была поддержана нашим ву-

Уже многие годы плодотворно развивается
разностороннее сотрудничество между БГМУ и
Белостокским медицинским университетом (Польша).
**На Высоком
профессиональном уровне**

Я. Никлинским (Польша), проф. К.-Ю. Олдхафером (Германия), проф. М. Донати (Италия). На приеме также присутствовали проректор по международным связям

рассказал о создании высокотехнологических навигационных компьютерных систем, позволяющих выполнять сложнейшие диагностические и хирургические вмешательства при опухолях печени, поджелудочной железы, желчевыводящих путей. Использование таких навигационных систем с 3D-

Панорама науки

Лучшей диссертацией прошлого года ВАК Беларуси признана кандидатская работа врача-ревматолога Ирины Аркадьевны ВАРОНЬКО «Реактивные хламидиоиндуцированные артропатии: диагностика, варианты течения, дифференцированная терапия».



Плоды десятилетнего труда

— В этой работе удачно сочетается научная новизна (данной проблемой мало кто занимался) и практическая значимость, — отметил научный руководитель соискателя, заведующий 2-й кафедрой внутренних болезней профессор Николай Федорович Сорока. — Сегодня на смену банальному ревматизму пришли хламидиоиндуцированные артриты, диагностика и лечение которых представляют сложность. Ирина Варонько, будучи врачом-ревматологом, каждый день наблюдала таких больных, изучала особенности течения заболевания и анализировала, насколько была эффективна проведенная терапия. Результаты кропотливой работы позволили опубликовать рекомендации по подходу к обследованию и лечению таких больных (в 2007 г. вышла инструкция Министерства здравоохранения Беларуси), теперь



зом. Благодаря активному сотрудничеству стали возможны постоянные студенческие обмены в период производственной практики, стажировки молодых врачей и сотрудников кафедр в клиниках медицинского университета г. Белостока. Получил большое развитие и научный обмен. Ежегодно сотрудники терапевтических и хирургических кафедр участвуют в семинарах и конференциях, организуемых медицинским университетом г. Белостока по самым актуальным вопросам онкологии, кардиологии, терапии, акушерства и гинекологии.

Одним из направлений международного сотрудничества явилась организация научно-практических семинаров для студентов и врачей с приглашением известных специалистов-лекторов из стран Балтии и Западной Европы.

В рамках плана работы нашего университета на 2011 г. и новой концепции обучения студентов по вопросам диагностики и лечения онкологических заболеваний, а также в целях реализации задач государственной программы «Онкология» кафедрой онкологии БГМУ был организован 3-й научно-практический семинар «Хирургия и патология» по актуальным вопросам онкологии: резекционным вмешательствам на печени при опухоли Клатскина, молекулярно-генетическим аспектам ранней диагностики рака, навигационным технологиям в хирургии печени. Семинар состоялся 22 января в БГМУ. На нем присутствовали профессорско-преподавательский состав и студенты БГМУ, врачи РНПЦ онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н. Александрова, РНПЦ трансплантации органов и тканей, 9-й ГКБ, Больницы скорой медицинской помощи г. Минска, Минского городского клинического онкологического диспансера.

Перед открытием семинара ректор БГМУ А. В. Сикорский встретился с зарубежными гостями: проф.

проф. В. В. Руденок, зав. кафедрой онкологии БГМУ проф. А. В. Прохоров и координатор программ сотрудничества, доцент кафедры медицинской и биологической физики М. В. Гольцев. Были обсуждены ближайшие и долгосрочные перспективы сотрудничества, совместных научных исследований, стажировок, дальнейшие студенческие обмены.

Семинар открыл ректор А. В. Сикорский и пожелал участникам плодотворной работы. Ректор Белостокского медицинского университета Я. Никлинский (Польша) посвятил свой доклад основным вопросам онкологии. В ходе лекции профессор подробно рассказал о современных методах выявления различных генетических и молекулярных поломок в опухоли, а также отметил их значение в плане прогноза и выбора схемы лечения на конкретных примерах. Важным явилось представление последних исследований о возможностях ранней диагностики рака на основе молекулярно-генетических исследований.

Вторая лекция была блестяще прочитана руководителем клиники общей и абдоминальной хирургии из Гамбурга (Германия), профессором К. Олдхафером, являющимся одним из ведущих и общепризнанных специалистов в лечении опухолей печени и панкреатодуоденальной зоны. Его сообщение, посвященное вопросам диагностики и хирургического лечения опухоли Клатскина (новообразование желчевыводящих протоков), вызвало живой интерес среди участников семинара. В ходе состоявшейся многосторонней дискуссии профессор поделился собственным опытом и отметил особенности течения данного заболевания и перспективы лечения таких пациентов.

Третью лекцию семинара представил проф. М. Донати из клиники хирургии и трансплантации органов г. Катании (Италия), который

планированием позволяет выполнять радикальные операции при обширных опухолевых поражениях, минимизировать осложнения, а также прогнозировать функциональные результаты таких вмешательств.

Сложно переоценить роль таких семинаров, которые позволяют узнавать о современных тенденциях

наши врачи вооружены.

От первых клинических наблюдений до защиты кандидатской диссертации прошло 10 лет.

— Не покривлю душой, если скажу, что чистой наукой заниматься не собиралась, — призналась Ирина Аркадьевна. — Хотя в нашей группе (окончила БГМУ в 1990 г.) всегда существовала аура научного поиска. Думаю, во многом сказалось участие преподавателей 2-й кафедры внутренних болезней, которые настраивали нас искать новое, интересное, не довольствоваться тем, что дается в учебнике. На 6-м курсе я занималась в студенческом научном кружке по ревматологии, а после годичной интернатуры в поликлинике пришла работать врачом-ревматологом в 9-ю ГКБ г. Минска.

Не сразу достигла уровня окружавших меня специалистов, но атмосфера в кругу сотрудников кафедры благоприятствовала тому, чтобы повышать свой врачебный уровень, читать, искать. Меня заинтересовала хламидийная инфекция в практике врача-ревматолога: много вопросов возникало по носительству, диагностике и лечению данной патологии. Наблюдения вылились в небольшую печатную работу, а потом и в длительный научный труд. Николай Федорович предложил оформить полученные результаты в кандидатскую диссертацию и во всем помогал. Получилась цельная работа, в которой детально изучена клиническая картина хламидийного артрита, нюансы лабораторной диагностики и представлен анализ эффективности проводимого лечения.

На этом Ирина Варонько останавливаться не собирается.

— Еще остались вопросы, на которые хотелось бы получить ответ, — делится планами Ирина Аркадьевна. — В процессе наблюдений отмечено, что хламидийная инфекция, ставшая причиной развития хронических болезней суставов, также может являться триггером различных иммунных нарушений и приводить к развитию более серьезной патологии. Из-за несвоевременности диагностики и лечения молодые люди, активные, работоспособные, желающие чего-то достичь в жизни, могут инвалидизироваться. Этого допускать нельзя. Полученные в перспективе ответы помогут исправить ситуацию и дать возможность своевременно оказывать помощь.

Наталья ВЛАДИМИРОВА

Уважаемый Анатолий Викторович!

Первичная организация Октябрьского района МГО ОО «Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам и молодым инвалидам» выражает благодарность руководству университета за организацию и проведение работы, направленной на поддержку детей и подростков с психофизическими особенностями в развитии.

Особую благодарность выражаем студенту группы № 416 лечебного факультета Петрушко Александру Ивановичу и студентке группы № 566 педиатрического факультета Климентьевой Анне Михайловне за мастерство и высокий профессиональный уровень в работе с детьми и подростками с ограниченными возможностями, за привлечение внимания общества к их проблемам, изменение и формирование доброжелательного и чуткого отношения к ним.

Спасибо, что Ваш университет делает все, чтобы дети и подростки с психофизическими особенностями в развитии не чувствовали себя лишними в нашем обществе. И сегодня, благодаря такой помощи, наши дети полны энергии и желания сделать еще больше.

Благодарим за сотрудничество!

С уважением,

председатель организации Н. А. АМІЛЕЕВА

3 пошты ректору

Конкурсы

Белорусский государственный медицинский университет объявляет конкурс на замещение должностей:

1. Заведующего лабораторией: — гемо и лимфосорбции ЦНИЛ.
 2. Доцентов кафедр: — оперативной хирургии и топографической анатомии; — 2-й внутренних болезней.
- Документы на конкурс направлять в течение месяца со дня опубликования объявления по адресу: 220116, г. Минск, пр-т Дзержинского, 83, РЕКТОРУ.

Александр ПРОХОРОВ,
Виталий ПАПОК,
кафедра онкологии
Фото Дмитрия
ЗЕЛЕНКОВСКОГО



С 31 января по 4 февраля в Зальцбурге проходил организованный австрийским и американским обществами ортопедов-травматологов семинар по хирургии костей и суставов, в котором приняли участие более 35 специалистов из 23 стран мира. Беларусь представлял доцент кафедры травматологии и ортопедии Белгосмедуниверситета, кандидат медицинских наук Андрей Павлович БЕСПАЛЬЧУК.

Участники семинара обсудили актуальные вопросы, касающиеся травматологии и ортопедии, прослушали лекции профессоров из Зальцбурга и Нью-Йорка, посвященные современным подходам к лечению заболеваний и травм крупных суставов (тазобедренный и коленный), а также вопросам оказания помощи больным с патологией кисти.

На практических занятиях была дана возможность опробовать различные методики остеосинтеза и варианты эндопротезирования на муляжах.

Кроме того, каждая участвующая сторона должна была представить незаурядный, интересный случай из практики (в заключение мероприятия определили 5 лучших). Лидер пятерки — Андрей Павлович Беспальчук поведал о лечении врожденной патологии кисти.

— В ходе семинара для себя



отметил много нюансов, касающихся лечения заболеваний и повреждений кисти, — подчеркнул в беседе Андрей Павлович, — но в целом, подходы белорусских и американских

специалистов схожи.

Участникам семинара представили современные концепции лечения переломов костей,

● Абмен вопытам

которым зачастую связывают боли в тазобедренном суставе,

Научная и практическая значимость — бесценны

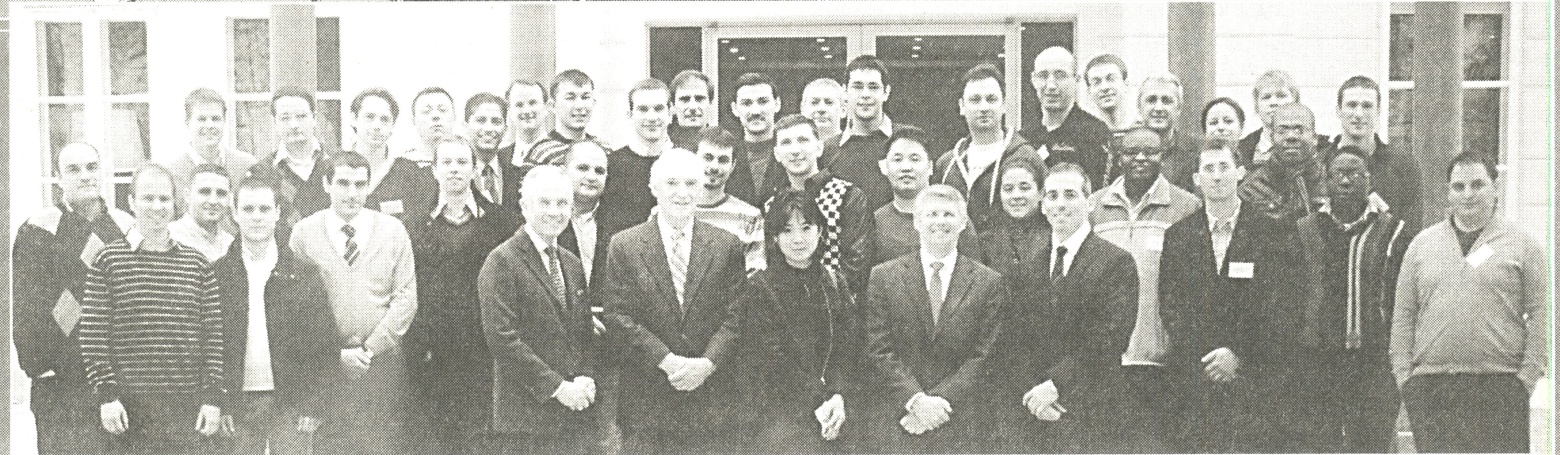
которые уже широко используются во всем мире (как, например, наkostный остеосинтез с использованием блокирующих винтов), разнообразные варианты реконструктивных вмешательств при заболеваниях и повреждениях кисти.

Наибольший интерес вызвали лекции профессора Улриха Дорна (Австрия) о бедренно-вертлужном импичмент-синдроме, с

а также доктора Ланы Кант (США) о лечении разнообразных патологических состояний одного из наиболее функциональных сегментов человека — кисти.

Не менее интересными оказались лекции, посвященные лечению и диагностике доброкачественных и злокачественных опухолей костей, а также патологических переломов костей на фоне метастазов.

Наталья ВЛАДИМИРОВА



● Наши выпускники

В Древнем Риме человека, достигшего возраста 60 лет, называли «допонтанус» — это означало, что он ни на что не годен, разве что для жертвоприношений. К счастью, языческие ритуалы давно отменены, а увеличить срок жизни помогает современная медицина. Работать в этой сфере трудно, и без особого таланта — никуда. Обычные люди там не задерживаются, но если человек с призванием становится медиком, то остаётся им всю жизнь.

Лариса Талейко:

«О своём выборе не пожалеею никогда»

Л.М. Талейко работает терапевтом больше сорока лет. Участковый врач, обладательница Ордена Трудового Красного Знамени, многодетная мать — Лариса Михайловна успевает всё. Сегодня она делится со своими будущими коллегами опытом — рассказывает о профессиональных успехах, человеческом счастье и о качествах, которыми должен обладать каждый медик.

— Образование я получила в БГМУ. По распределению проработала год в санатории «Тресковщина». В 1995 г. устроилась на работу в 33-ю городскую студенческую поликлинику. В дипломе написано — «врач общего профиля», и о своём выборе я не пожалела ни разу. Конечно, была возможность пройти специальные курсы и стать офтальмологом, реаниматологом, нефрологом... Но я отказалась, потому что мне нравится терапия — она должна всё знать.

Я считаю, что для любого врача главное — любить свою профессию и людей, помогать им, независимо от социального статуса и обстоятельств. Работа медика не из простых, однако во многом его статус определяет отношение к работе.

Кроме преданности профессии врач должен быть готов постоянно учиться. Прогресс не стоит на месте, — соответственно и мы не должны отставать. Интернет в этом случае — неплохой помощник, но я предпочитаю ходить в библиотеку на дни информирования. В Республиканской научной медицинской библиотеке они проходят регулярно.

Медицина — важная сторона в моей жизни, но она, разумеется, не одна. В свободное время я путешествую.

Вы спросите, откуда у Ларисы Михайловны столько времени и сил? Время всегда можно найти, было бы желание. А что касается сил...

— Я не считаю себя допонтанусом, потому что могу приносить пользу людям. А когда чувствуешь, что нужен другим — силы сами собой появляются.

Интервью подготовила Настасья ХРОЛОВИЧ

Внутренние болезни, стоматология, судебная медицина, травматология, психиатрия и наркология, медицинская психология, хирургические болезни, гинекология, общественное здоровье и здравоохранение, офтальмология, детская хирургия, педиатрия, инфекционные болезни — то, через что успел пройти каждый пятикурсник лечфака. Этот факультет давно славится своими выпускниками. В течение шести лет он готовит квалифицированных специалистов. Под руководством опытных преподавателей студенты изучают медицинские дисциплины, обучаются в лучших учреждениях здравоохранения страны.

Каждый из них индивидуален. Кто-то в свободное время занимается лёгкой атлетикой, кто-то не представляет своей жизни без книг и путешествий. А в одно целое их объединило лечебное дело. Так у каждого появилась вторая семья. А семья 531-й группы ещё является и многонациональной. Аморачи — из Нигерии, а Эммануил — из Ганы. Он ещё в детстве решил стать врачом, приехал в Беларусь в 2005 году, так как тут

созданы все условия для обучения. Рассказывает, что в Беларуси очень красивая природа и много достопримечательностей. После окончания университета

● Вучоба і не толькі...

обладает Ольга Лишик. Главное, они всегда помогают друг другу. Вместе научились радоваться мелочам и дорожить

каждой минутой в своей жизни. Поэтому группа живёт весело и дружно. Важным для этих студентов является то, что будущий доктор имеет возможность применить свои знания на практике: после 3 курса 531-я группа

Врачи — обладатели невероятно ответственной, одной из самых необходимых профессий в мире! В народе их называют волшебниками. Ведь эти люди всегда спешат на помощь другим. Они дают надежду, когда кажется, что ничего изменить нельзя. Для кого-то быть врачом — это призвание, а для кого-то — это семейная традиция дарить любовь нуждающимся людям и посвящать свою жизнь медицине.

Призвание помогать

планирует продолжить обучение. На втором курсе в одной из общеобразовательных школ Минска 531-я группа проводила беседу со школьниками о СПИДе.

За время учёбы в разных сферах научной деятельности творчески проявили себя: Павел Вологовский — травматология и ортопедия, Татьяна Корбут — кожные и венерологические заболевания, Сергей Гончаров — онкология и др. Талантливый человек талантлив во всём. Это утверждение по праву можно отнести к главе академической группы Ольге Дуде, которая успешно совмещает работу старосты и исследования в области акушерства и гинекологии. Лучшая спортсменка группы — Надежда Панькова. Прекрасным певческим голосом

проходила сестринскую практику в 1-й клинической больнице г. Минска. После 4 курса ребята — военную практику, где получили звание лейтенантов медицинской службы запаса, девушки — поликлиническую практику, во время которой ходили на вызовы, вместе с участковыми терапевтами осматривали больных и помогали в диагностических кабинетах. После 5-го курса студентов ждёт врачебная клиническая практика.

Своё обучение 531-я группа завершит по специальностям: терапия, хирургия, акушерство и гинекология, анестезиология и реаниматология, после чего начнётся новый этап в её жизни. Успехов вам, ребята!

Наталья КАШЛАЧ





Военно-медицинский — это факультет настоящих мужчин. Он вырабатывает характер, формирует личность, даёт возможности для самореализации, дарит настоящих друзей и огромный багаж знаний, который пригодится не только в работе, но и в жизни. Каждый выбирает, кем ему быть. Главное любить свою профессию, чтобы добиться в ней успеха. Мужество, ум, талант, сообразительность — черты характера, которые помогают жить и решать возникающие проблемы, а главное, ими должны обладать будущие военные врачи. Ведь в их руках будет здоровье и судьба многих людей. Выбирая эту специальность, люди возлагают на себя невероятную ответственность.

● **Служу Айчыне**

В МедФ по праву может гордиться пятнадцатью парнями из 443-й группы. Все они целенаправленно выбрали БГМУ и будущую профессию. По мнению курсантов, залог хорошей учёбы заложен в тяге к медицине, в желании быть профессионалом своего дела. Один — за всех и все — за одного — особенность взаимоотношений не только в группе, но и на факультете. Здесь нет градации на старших и младших. Староста 443-й группы Ярослав Валюженич отмечает: у нас очень дружный коллектив, так как мы — военные, которые всегда вместе. Постоянное общение и взаимопомощь — это выражение будто часть «устава» для курсантов.



Мужество — удел настоящих мужчин

стен университета они выступали на выставке «Неделя моды на здоровье». Участвовали в дне борьбы со СПИДом. В составе сборной факультета заняли третье место в турнире по интеллектуальным играм «Премидикация» среди медицинских вузов Республики Беларусь. В будущем желают участвовать в подобном конкурсе

«Щит и меч» среди вузов России и Беларуси. В каждой группе есть изюминка, но 443-я просто полна ими! Стихи сочиняет практически каждый. Истинный белорус, прекрасно владеющий аккордеоном, — Вашетков Юрий. Норович Андрей — хороший певец, который великолепно играет на гитаре. Валюженич Ярослав три года занимается бальными танцами в университетском клубе «Эллеганс». Равнодушных к спорту в группе нет. Физическая подготовка

для парней на первом месте. Каждый год они с нетерпением ждут весну, чтобы быстрее открыть новый футбольный сезон. Главный футболист — Стома Степан. А вот Рыжович Илья занимается лёгкой атлетикой, Сбитнев Дмитрий — единоборством, Бурак Александр — баскетболом, Мильто Михаил состоит в сборной университета по биатлону. Александр и Михаил вместе с Сергеем Сычёвым увлекаются стрельбой.

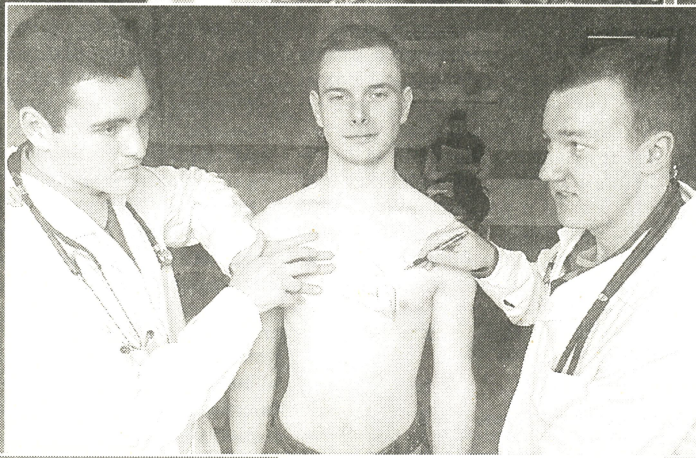
Уже по традиции на плечи военно-медицинского факультета ежегодно ложится подготовка концерта к февральскому празднику. Репетиции проходят каждый день. Всё держится в строжайшей тайне. Радует зрителей всегда студия бального танца «Эллеганс». Особенно неподражаем вальс от

коллектива и танец с участием исключительно военно-медицинского факультета. По словам участников, праздник всегда удаётся на славу!

Наталья КАШЛАЧ
Фото Сергея ФЕДОРОВА



Предпочтение парни отдают отдыху на природе. Все дни рождения отмечаются исключительно вместе. Обязательная часть праздника — торт. А настоящим, самым удивительным и незабываемым подарком является подбрасывание именинника в воздух столько раз, сколько ему исполняется лет. У них насыщенная жизнь, которая заставляет бурлить кровь! Подобный стиль жизни никогда и ни на что курсанты не променяют! Они регулярно посещают библиотеки, встречаются с писателями. Группа принимает активное участие во всех мероприятиях и праздниках университета. На свой первый день первокурсника они чудесно представили факультет. В их творческом арсенале есть красивый, динамичный номер с саблей, с которым помимо



Самых смелых, самых бесстрашных,
Устремлённых и самых отважных.
Самых умных, самых пытливых,
Аккуратных, трудолюбивых.
Самых стройных и самых красивых,
Самых быстрых и самых сильных.
Самых преданных и самых скромных,
Неподкупных и непреклонных.
Самых строгих, неповторимых,
Самых нужных и самых любимых —
Это о вас, наши защитники —
Военные, медики и политики...
Всех вас, схожих и очень разных,
От души поздравляю с праздником!
И особенно рада поздравить
Всех работников наших Минздрава,
Всех трудяг, находящихся в штатах
Поликлиник и сельских фапав.
И в конце от души обниму —
Всех сотрудников БГМУ!
Елена МУРАШКО,
студентка лечфака

Поклонникам сигареты

Господа табакоманы!

Быть рабами сигареты!
Курево считать Нирваной!
Согласитесь — странно это!

Утром вдох канцерогенов
чем-то кайф напоминает?
(Голову кружит мгновенно,
жизнь сосудов сокращая).

Дым втянул — глаза потухли, вкус
во рту — как жвачка Смерти,
Запах — как отходы кухни
(Я курил — вы мне поверьте!).

Глядя вдаль, жуя окурки,
в стороны слюной стреляя.
Чешет гордая натура,
пеплом ближних обдувая.

Все «торчат» на никотине
(статус роли не играет),
В этой раковой трясине
полпланеты увязает.

Дым терпеть табакотоманный
очень трудно недымлящим.
Убегать ведь невозможно: где
ни стань — везде курящий.

Равнодушно дым глотаешь
и не видишь никого
(Рядом человек страдает —
ядом не трави его!).

Сам травись, но спрячься
где-то, про детей не забывая,
И грызи свою конфету,
пепел на себя сдувая.

Господа табакоманы!
Быть рабами сигареты!
Курево считать Нирваной!
Согласитесь — страшно это!

Слава КРАСНЕР

Брось сигарету... Ты — дама!
Женственность в Душу верни!
Стань для земного Адама
Сладкой мечтой о любви,
Свежим дыханием розы,
Светом любимых очей,
Солнцем лучистым в морозы,
Негой пьянящих ночей.

Стань для любимого Ладой,
Зовом в родимый исток.
Стань для поэта наградой —
Музой божественных строк...
Стань... Просто будь
настоящей.

Нежной... желанной...
святой...
Вечной загадкой творящей...
Той, что зовут Красотой!
Брось сигарету, богиня!

Наталья ЧЕРКУНОВА

Нет, наверно, человека, который не хочет быть здоровым.
Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: «Девять
десятых нашего счастья основано на здоровье...»
А что такое здоровье, здоровый образ жизни?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье — это «состояние
полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие
болезней и физических дефектов».

В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем. А зря! Задумайтесь о своем
здоровье, довольны вы им? Выберите рекомендации, которые вам наиболее подходят, и
соблюдайте их каждый день.

● Никого не удивлю, сказав, занимайтесь физической культурой хотя бы 30 минут в день. А если у вас и на это нет времени, то совершайте пешие прогулки. Едете домой на автобусе — выйдите на остановку раньше. Ездить на машине — тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.

● Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше — пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.

● Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите потребление животного жира.

● Избегайте избыточного веса. Питайтесь не реже 3 раз в день.

● В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно скажется на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

● При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

● Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

● Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются. Хотя, говорят, восстанавливаются, но очень-очень медленно. Так что

находите везде положительные моменты.

● Закаливайте свой организм. Лучшее всего помогает контрастный душ — теплая и прохладная водичка. Они не только полезны, но и помогают проснуться.

● И, конечно, не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

● Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.

● Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

Подготовила Татьяна ЗАВОВА,
методист ОБРМ

Многолетняя педагогическая практика, личный опыт дыхательных упражнений, изучение научной литературы, тесное сотрудничество с БГМУ (в частности с кафедрой нормальной физиологии) позволили мне разработать и успешно применять оригинальный комплекс дыхательных упражнений.



нений, которая позволяет создать гипоксический и гиперкапнический характер дыхания. По мнению врачей, «...активация кровообращения через дыхательные упражнения оказывает позитивное воздействие на весь организм».

Изучая себя как часть природы, человек с давних времен отмечал неразрывную связь между характером

Опираясь на целостную систему лечебно-оздоровительного дыхания и научные исследования, я пришла к пониманию того, что именно в школьном возрасте легче восстановить природное диафрагмальное дыхание.

Овладев правильным дыханием с помощью специальных дыхательных упражнений, я смогла повысить свой энергетический уровень и сделать большой шаг к укреплению своего здоровья и здоровья своих учеников, поскольку возможности дыхания почти безграничны.

Колоссальные резервы заложены в организме человека, и все они напрямую связаны с дыханием. Сама природа дала нам прекрасный инструмент для восстановления собственного здоровья — наше дыхание. Важно то, что человек способен произвольно, целенаправленно регулировать свое дыхание, управляя им и тренировать его.

Главным фактором тренирующего и регулирующего воздействия является техника дыхательных упраж-

дыхания и состоянием здоровья. Начало жизни у человека совпадает с началом дыхания.

С древнейших времен для восстановления и поддержания здоровья люди применяли различные способы дыхательных упражнений. Опыт применения дыхательных упражнений описывается в истории медицины со времен Древнего Рима и Древней Греции. Широчайшее распространение дыхательные упражнения получили в странах Востока. Врачи, специалисты в области восточных единоборств, народные целители постоянно применяли в своей практике различные дыхательные упражнения. В практике восточной медицины дыхательные тренировки всегда были и являются важнейшим способом укрепления здоровья, регуляции и улучшения энергетического организма.

Функция дыхания — это важнейший биологический процесс, который полностью доступен для про-

извольной регуляции уже с дошкольного возраста, благодаря высокой степени обучаемости дыхательной системы. В 2010 г. мной был обобщен опыт педагогической работы и представлен на конкурс в Комитет по образованию Мингорисполкома. Опыт работы содержит обоснование необходимости использования дыхательных упражнений для сохранения и укрепления здоровья учащихся. В работе представлен комплекс упражнений и способы его применения в учебном процессе. Опыт подтвержден медицинскими исследованиями и имеет положительную динамику.

Ведущей идеей представляемого опыта является улучшение

«Забота о здоровье ребенка — это не просто комплекс норм и правил ... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Пытання педагогіки

В. А. Сухомлинский

ний образования и службы здравоохранения являются весьма актуальными и перспективными в связи с ухудшающимся здоровьем современных школьников. Проблема сохранения здоровья детей может быть решена совместными усилиями педагогов, врачей и родителей.

Актуализация проблемы здоровья требует качественно нового подхода к обучению и воспитанию в учреждениях образования. Основным аспектом деятельности педагога, обучающего игре на духовых инструментах учащихся, является проблема постановки правильного дыхания. В своей педагогической практике я столкнулась с вопросами регулирования дыхания при игре на флейте. Игра на духовом инструменте — не природная необходимость, и в связи с этим необходимо адаптировать дыхательные мышцы детского организма, тренируя их в щадящих режимах. Дыхание управляется автоматически, но это единственная система, на которую можно влиять волевым усилием.

Столкнувшись с трудностями формирования исполнительского дыхания у учащихся я более детально изучила темы общей и возрастной физиологии дыхания и влияние дыхательных упражнений на детский организм. Для того, чтобы усилить внимание учеников на сознательное управление выдохом, я стала разрабатывать дыхательные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и диафрагмы.

Основной принцип проведения дыхательных упражнений — постепенное, дозированное увеличение нагрузок, постоянное усложнение режима тренировок. Главная задача комплекса дыхательных упражнений — способствовать стабильному улучшению здоровья учащихся. Анализируя результаты, полученные при исследовании внедрения комплекса дыхательных упражнений, и видя положительную динамику и результативность, было принято решение о целесообразности применения элементов дыхательных упражнений на занятиях специальной учебной программы музыкальной направленности, для которых дыхание является основополагающим в образовании звука,

и на занятиях предметов общеобразовательного цикла гимназии.

Апробировав комплекс дыхательных упражнений на занятиях с учениками духовых классов, я вышла с предложением к учителям теоретических дисциплин, хорового класса, вокального ансамбля ввести дыхательные упражнения в урок в виде физкультминутки.

По отзывам учителей, комплекс упражнений активизировал деятельность учащихся на уроке, повысил интерес к изучаемому предмету и способствовал формированию основ культуры здоровья. Именно здоровый ребенок может успешно справиться со школьной программой, где особое место отводится двигательному режиму. Познание мира через движение способствует полноценному развитию.

Данный опыт по применению комплекса дыхательных упражнений учащимися может быть рекомендован для использования в учебно-воспитательном процессе:

- на факультативных занятиях по специальному учебному предмету музыкальной направленности, для которых дыхание является основополагающим в образовании звука;
- сольфеджио — при пении музыкальных номеров, упражнений;
- хоровой класс — при распевании и вокальных упражнениях;
- индивидуальное обучение учащихся игре на духовых инструментах (флейта, кларнет, труба, саксофон);
- вокальный ансамбль и хор — при распевании;
- на уроках общеобразовательных предметов начальной школы для физкультминутки;
- в группе продленного дня.

Опыт рекомендован педагогам, готовящим детей к концертным выступлениям, и педагогам, которые заинтересованы в укреплении своего здоровья и охраны здоровья учеников.

Правильное дыхание так же необходимо для здоровья, как и правильное питание, поскольку известно, что дыхательные упражнения улучшают не только функцию легких, но и работу всех органов. Тренировка дыхательного аппарата должна стать для современного человека привычным делом.

Ирина КОЗЕЛ,
учитель гимназии № 17 г. Минска

