

Заболевания опорно-двигательного аппарата – переломы костей (5), сколиоз (6), плоскостопие (4), артрит (1) и артроз (2).

Органы зрения и слуха – миопия (3) и гиперметропия (1).

Заключение. Таким образом, физкультурная работа, занятия спортом и фитнесом, формирование мировоззрения и отношения к здоровому образу жизни молодежи необходимы любому университету. Это улучшает качество деятельности преподавателя и, как следствие, способствует более глубокой подготовке учащихся по физическому воспитанию, пробуждает у них интерес к самоисцелению, к увеличению психофизических резервов собственного организма, к выбору жизненного пути, связанного со здоровым образом жизни.

Литература.

1. Сучков, А.К. *Воспитательная работа и психологическая подготовка обучающихся в спортивном учебном отделении / А. К. Сучков, Е. И. Мартынова. – Витебск: ВГАВМ, 2022. – 20 с.*

2. Шеверновский, В.В. *Физические упражнения для студентов специальных медицинских групп: учеб.-метод. пособие / В. В. Шеверновский, В. В. Сидоров. – Витебск: ВГАВМ, 2021. – 56 с.*

УДК: 378.172:613.7

ГИПОДИНАМИЯ – ПРОБЛЕМА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Калинина К.В., Забавская Я.В., Васеха А.А.

УО «Витебский государственный ордена «Дружбы народов»
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Гиподинамия в комплексе с другими факторами может послужить причиной возникновения огромного количества болезненных состояний и даже заболеваний. Данное явление оказывает негативное влияние как на взрослых, так и на детей и подростков. Гиподинамия в подростковом возрасте в большинстве случаев связана с нерациональным распорядком дня, слишком большой нагрузкой домашними заданиями, а также дополнительными занятиями. У работоспособного населения гиподинамия возникает в связи с постоянным использованием гаджетов, автоматизацией труда, растущим количеством личных автомобилей.

Существует несколько форм гиподинамии: нозогенная, вызванная дефицитом двигательной активности вследствие заболевания, производственно-бытовая («сидячая» работа, наличие вредных привычек), возрастная, ятрогенная, появляющаяся при затянувшемся постельном режиме после получения травмы.

Гиподинамия может быть обусловлена особенным физиологическим состоянием, когда человек по объективным причинам не может вести активную деятельность (инвалидность, длительные и тяжелые заболевания и т. п.), но в большинстве случаев патология появляется из-за неправильного образа жизни.

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждый четвертый человек на нашей планете ведет малоподвижный образ жизни. В странах с высоким уровнем дохода гиподинамия наблюдается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах данный показатель равен 12% и 24% соответственно, 80% детей в возрасте 11-17 лет

недостаточно физически активны. В сравнении с другими причинами смертности гиподинамия занимает 4 место, так как способствует возникновению заболевания сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

К причинам гиподинамии можно отнести:

✓ **Монотонный режим работы.** Существуют профессии, для которых характерно длительное пребывание в одной позе (сидя или стоя), а также вынужденное положение, вызывающее боли в мышцах и спине.

✓ **Ограниченные возможности при наличии различных патологий.** Тяжелые заболевания, которые требуют соблюдения постельного режима, создают объективные причины для гиподинамии. Данная ситуация может наблюдаться после хирургических операций или костных переломов.

✓ **Чрезмерное увлечение социальными сетями и компьютерными играми.** Вследствие этого растёт тенденция к гиподинамии среди детей и подростков.

✓ **Избыток массы тела.** Ожирение является одновременно и причиной, и симптомом гиподинамии. Людям с излишним весом намного тяжелее выполнять физическую работу, поэтому они избегают даже самую малую активность (пешие прогулки, спортивные игры). В свою очередь, гиподинамия способствует быстрому росту жировой массы.

Таблица 1 - Клиническая картина гиподинамии

Нервная система	Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы.
Опорно-двигательный аппарат	Прогрессирующе уменьшается костная масса (развитие остеопороза), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз).
Сердечно-сосудистая система	Ухудшается приспособляемость сердечно-сосудистой системы к легким нагрузкам, ослабевает сила сокращений сердца (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония)
Расстройства дыхания	Падение интенсивности газообмена, уменьшение лёгочной вентиляции (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника)

Мероприятия по профилактике гиподинамии включают в себя пешие прогулки, чередование умственной и физической работы, проведение зарядки, плавание, рационализация режима питания, отказ от вредных привычек.

После изучения различных информационных источников (книг, журналов, медицинских газет, интернет-ресурсов) была составлена анкета для опроса студентов об информированности о гиподинамии.

Исследование проводилось на базе Витебского государственного медицинского университета. Анкетирование было анонимным.

Было опрошено 256 студентов в возрасте от 18 до 20 лет.

Таблица 2 - Анкетирование. Вопросы и результаты

Вопрос	Варианты ответов	Ответы в %
1. Ваш пол:	а) мужской; б) женский.	а) 21% б) 79%
2. Знаете ли вы, что такое гиподинамия?	а) да; б) нет;	а) 32% б) 68%

Вопрос	Варианты ответов	Ответы в %
3. Отдых для вас — это:	а) Активное проведение времени: ролики, коньки, лыжи, плавание, игры; б) Я стараюсь чередовать активный отдых и посиделки с друзьями; в) Я слишком устаю. Мой выходной — это диван телевизор, любимые книги и компьютерные игры.	а)14% б)66% в)20%
4. Вы больше проводите время в движении, или вам ближе сидячий образ жизни?	а) В движении; б) Сидячий образ жизни.	а)37% б)63%
5. Занимаетесь ли вы спортом?	а) Регулярно; б) Редко; в) Не занимаюсь.	а)21% б)66% в)13%
6. Делаете ли вы утреннюю зарядку?	а) Да, ежедневно; б) Периодически; в) Не делаю.	а)23% б)32% в)45%
7. Как часто вы совершаете пешие прогулки?	а) Я ежедневно хожу не менее двух-трех километров; б) Если есть время и позволяет погода, я всегда предпочту пешие прогулки транспорту; в) Мне некогда ходить пешком.	а)35% б)51% в)14%
8. Часто ли вы пользуетесь транспортом?	а) Постоянно; б) Иногда; в) Редко.	а)39% б)35% в)26%
9. Как вы думаете, на что влияет гиподинамия?	а) ССС б) Опорно-двигательный аппарат в) Дыхательная система г) ЖКТ д) Нервная система	а)39% б)39% в)14% г)5% д)3%
10. Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?	а) Постоянно придерживаюсь б) Не всегда в) Нет	а)15% б)35% в)50%

По итогам исследования можно сделать следующий вывод: большинство опрошенных проводит сидячий образ жизни, регулярно пользуются транспортом, забывая, что это приводит к различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем.

Литература.

1. Салехов, С.А., *Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений*/С.А. Салехов С.А., Н.Н. Максимюк, М.П. Салехова // *Вестник Новгородского государственного университета.* — 2016. — 80 с.

2. Савельева-Кулик, Н.А. *Гиподинамия активизирует процессы биологического старения в организме*/ Савельева-Кулик Н.А. — Минск: БГУ, 2017. — 180 с.

3. *Проблема гиподинамии студенческой молодёжи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи: материалы*

Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.

4.Рубизова, А.А. Гиподинамия – болезнь цивилизации/А.А. Рубизова, Д.Р. Жданова, М.О. Джейранова // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150), 2017.– Том 7. –№ 6.– 1031с.

УДК 619:614.48.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОК

Кендыш Т.В., научный руководитель **Сидоров В.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения к жизни. В Республике Беларусь, как и в других развитых странах, существуют демографические угрозы: неблагоприятная возрастная структура населения, связана, в первую очередь, со старением населения; уменьшение числа браков, низкий уровень рождаемости, в результате чего не восполняется численность граждан; недостаточно высокая продолжительность жизни; сокращение численности сельского населения. Главной причиной снижения численности населения в нашем государстве, является низкий уровень рождаемости, обеспечивающий воспроизводство населения только на 62%. В условиях демографического кризиса в стране сохранение здоровья беременных женщин, в частности студенток, является важной государственной задачей [1].

В Республике Беларусь физическое воспитание функционирует и развивается на основе опыта и традиций советской системы физического воспитания. Теоретико-методические основы и содержание этой системы были ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни. В настоящее время эти условия изменились. Они предъявили новые требования к физическому воспитанию [2].

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, информационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности.

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и рекреация [3].

Известно, что физическая культура в учреждениях высшего образования представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности молодых людей, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил; формирование таких общечеловеческих ценностей, как укрепление здоровья, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Отсутствие значимой положительной динамики естественного прироста населения во многом обусловлено ухудшением состояния здоровья, увеличением числа гинекологических заболеваний и низким уровнем