

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ – ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГОВ

Рамазанова С.Н., студентка 301 гр. фак. МО/ЛД/ПИМУ ТГСИ

Научный руководитель: Каримов В.В., старший преподаватель кафедры общественного здоровья, управление здравоохранением и физической культуры

Ташкентский государственный стоматологический институт, Узбекистан

Актуальность. В последнее время всё чаще наблюдается падение активности среди студентов стоматологов. У студентов стоматологов нет желания посещать занятия по физической культуре и спорту, и заниматься спортом вне стен учебного заведения. Какие последствия такое решение может повлечь – гиподинамию.

Целью работы – исследовать понятие, причины возникновения, симптомы гиподинамии и как с ней бороться с помощью регулярных спортивных нагрузок.

Задачи работы – изучение теоретических аспектов гиподинамии; проведение анализа имеющихся исследований в данной области; исследование влияния физических нагрузок на профилактику и лечение гиподинамии.

Гиподинамия — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Другое название гиподинамии – «болезнь цивилизации», поскольку она возникла в процессе отказа от тяжелого физического труда, перехода к постиндустриальному обществу и урбанизации.

Гиподинамия на начальном этапе характеризуется следующими симптомами:

- слабость;
- учащенное сердцебиение;
- повышение артериального давления;
- быстрая утомляемость;
- раздражительность;
- эмоциональная нестабильность.

Негативные последствия гиподинамии: ослабевают сердечные сокращения, снижается тонус сосудов, кровоснабжение замедляется, происходит кислородное и кровяное голодание тканей организма, замедляется обмен веществ, поскольку жир не расщепляется до конца, появляется ожирение и атеросклероз (характеризуется образованием неоднородных бляшек (атером) в артериях).

Активность многих студентов заключается в том, как добраться до учебного заведения, подняться на нужный этаж. Без регулярных физических нагрузок и активности мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются

сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегето-сосудистая дистония, депрессия, миофасциальные синдромы). Страдают и легкие – снижается объем легких и легочная вентиляция.

Гиподинамия влияет не только на физическое состояние, но и на работу головного мозга. Появляется общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость и некоторые другие.

Профилактика: для того, чтобы избежать перечисленных выше проблем, необходимо вести здоровый образ жизни, а именно: не меньше 30 минут в день физической активности, здоровое и сбалансированное по КБЖУ питание, отказ от вредных привычек, разумный режим сна (8-9 часов в день), не меньше 1 часа проводить на свежем воздухе, соблюдать питьевой режим.

Заключение. Многие из этих рекомендаций перекрываются занятиями по физической культуре, которые предусмотрены в каждом высшем учебном заведении. Однако, стоит учитывать, что легкие двигательные упражнения для устранения симптомов гиподинамии не помогут. Необходимы силовые тренировки, наращивание мышечной массы.

Библиографические ссылки:

1. Ахмедов, Б. А., and Н. К. Светличная. "Формирование инклюзивной компетенции педагогов в сфере физической культуры и спорта." *Research Focus* 3.5 (2024): 147-153.
2. Каримов, Валерий Валерьевич, and Шерзод Хурсанович Рузибоев. "Коррекция профессиональных заболеваний стоматологов с помощью физических упражнений." *Проблемы науки* 3 (62) (2021): 63-65.
3. Каримов, В. В. "АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СТОМАТОЛОГОВ." *Вестник науки* 2.4 (61) (2023): 177-180.
4. Муратова, Н., Н. Сулаймонова, and С. Абдурахманова. "Роль заместительной гормональной терапии при ортопедическом стоматологическом лечении женщин в постменопаузе." *Актуальные проблемы стоматологии и челюстно-лицевой хирургии* 4 1.02 (2021): 101-102.
5. Muratova, Nigora, Shahnoza Zufarova, and Dildora Eshonkhodjaeva. "Features conservative treatment of uterine fibroids women of reproductive age." *GYNECOLOGICAL ENDOCRINOLOGY*. Vol. 32. 2-4 PARK SQUARE, MILTON PARK, ABINGDON OX14 4RN, OXON, ENGLAND: TAYLOR & FRANCIS LTD, 2016.
6. Муратова, Н. Д., & Абдувалиев, А. А. (2015). Влияние трансформирующего фактора роста- $\beta 2$ на пролиферацию клеток лейомиомы матки. *Казанский медицинский журнал*, 96(6), 968-970.