

ID: 2014-05-35-T-3836

Тезис

Кардозу В.М., Фернандеш Д.М., Бакытжанова А.Е.

Гиподинамия - болезнь цивилизации*ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И.Разумовского Минздрава России, кафедра русского языка как иностранного**Научные руководители: д.ф.н., профессор Прокофьева Л.П., к.м.н., асс. Каральская Ж.Ж.*

Гиподинамия и гипокинезия - нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. К сожалению, снижение двигательной активности, и как следствие, ослабление организма стали особенностью жизни 80-90% современных горожан.

Распространение общественного и личного транспорта снижает сумму мышечных усилий: по данным Де Васкеч и др. (1981) среднесуточные энергозатраты у здоровых мужчин трудоспособного возраста довольно низкие: только у 19% энергозатраты значительные, у 37% - умеренные, а 43% - очень низкие. Анкетирование иностранных студентов, проведенное на кафедре русского языка как иностранного в 2013-2014 гг., показало, что только около 40% студентов декларируют физическую активность в виде игры в футбол, баскетбол, настольный теннис, остальные даже не гуляют в свободное время!

Недостаточность движений приводит к комплексу функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, отмечаемых почти во всех органах и системах, которые W.Raab (1961) предложил называть "гипокинетической болезнью". Патология выражается в рассогласовании взаимодействия отдельных систем между собой и организма в целом с внешней средой. Ведущими патогенетическими звеньями являются нарушения энергетического и пластического обмена, затрагивающие, в первую очередь, мышечную систему. При гипокинезии в скелетных мышцах, печени, почках, селезенке, почках процессы разрушения белков тканей преобладают над синтезом. В результате организм испытывает острый дефицит азота, серы, фосфора, необходимых для восстановления белковых молекул.

В работах H.Melleravicz, W.Heller (1978) перечислены типичные симптомы и жалобы, возникающие у здоровых людей с гиподинамией: одышка при любой физической нагрузке, уменьшение работоспособности, быстрая утомляемость, боль в области сердца, головокружение, холодные конечности, запоры, боль в спине как следствие недостаточности поддерживающего мышечного аппарата, нарушение сна, снижение концентрации внимания, повышенная психо-эмоциональная возбудимость, раннее старение.

Известно, что у студентов соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, по энергозатратам 1:1; во внеучебное время 1:8 и 1:2 соответственно. Эти данные М.С.Цветкова (2009), указывают на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов. Чтобы эти прекрасные годы не привели к ослаблению организма, необходимо систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Только тогда будущий доктор войдет в профессиональную жизнь физически подготовленным!

Ключевые слова: гиподинамия, гипокинезия, цивилизация