

### **Выводы**

1. Для детей с эндогенными факторами риска при выходе из «безопасной зоны» здоровья характерно развитие патологических процессов на фоне школьного стресса, что не характерно для детей с высоким уровнем соматического здоровья, так как их адаптационные возможности развиты сильнее.

2. Школьникам с низким индексом массы тела рекомендованы лечебно-оздоровительный комплекс упражнений, снижение в суточном рационе продуктов, богатых легкими углеводами и жирами.

3. Школьники с низким значением функционального состояния кардиореспираторной системы было рекомендовано больше внимания уделять осанке, делать дыхательную гимнастику, заниматься плаванием и сезонными видами спорта.

4. Всем школьникам рекомендовано активизировать физическую нагрузку, как фактор гармонизации развития и повышения энергетического потенциала организма.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Баранов, А. А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: рук-во для врачей / А. А. Баранов, Р. В. Кучма, Л. М. Сухарева. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. — 424 с.

2. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: Академия, 2003. — 416 с.

3. Кучма, В. Р. Электронное издание на основе: Гигиена детей и подростков: учебник / В. Р. Кучма. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. — 528 с.

**УДК 612.766.1**

## **ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ОТНОШЕНИЕ К НИМ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Гаркуша А. В.*

**Научный руководитель: к.б.н. Н. Е. Фомченко**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

С давних времен человек активно занимался физическим трудом, но с развитием человечества потребность в физическом труде уменьшилась. Возникает вопрос: как это может на нас повлиять и как нам этого избежать?

### **Цель**

По литературным источникам и на основе анкетирования студентов Гомельского государственного медицинского университета сформировать представление о необходимости физических нагрузок.

### **Материал и методы исследования**

Анкета о необходимости физических нагрузок. В анкетировании приняло участие студенты (N = 100) Гомельского государственного медицинского университета.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Последние несколько десятков лет изменили человечество до неузнаваемости: упростилась работа, снизилась необходимость в физических нагрузках. Но давайте обратимся к истории человечества. Всё началось с физического труда, благодаря ему мы превратились в наиболее социализированный и развитый вид на Земле. Однако все больше физические нагрузки отходят на второй план.

Спортивные занятия нашему организму необходимы – они способствуют формированию мышечного каркаса и опорно-двигательного аппарата. Мужчина, который знаком с физическим трудом не понаслышке, как правило, крепок и телом, и духом. Наше сердце

может перекачивать больший объем крови, улучшается тонус мышц, улучшается сон, общее самочувствие, повышается самооценка, уменьшается объем жира. Увеличивается обогащение кислородом тканей. Мозг работает в несколько раз лучше. Увеличивается срок жизни человека, улучшается дыхание, оно становится редким и глубоким.

При гиподинамии из-за отсутствия необходимости в физических нагрузках человек все больше и больше времени проводит в сидячем и лежачем положении. Без работы мышцы теряют тонус и постепенно атрофируются, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (депрессия, развивается вегетососудистая дистония), нарушается обмен веществ. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз). Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника). Цепь эндокринных нарушений вследствие гиподинамии проявляется метаболическим синдромом: ожирение, инсулинорезистентность и увеличение риска атеросклероза. Все эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению продолжительности жизни. Немаловажно отметить, что гиподинамия отрицательно влияет на работу головного мозга. В результате о себе дают знать следующие синдромы: общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость. При гиподинамии отмечается также уменьшение емкости легких и легочной вентиляции.

В результате проведенного анкетирования получены следующие результаты:

55,1 % опрошенных студентов Гомельского государственного медицинского университета по анонимному опросу занимаются спортом 1–2 раза в неделю, 36,7 % студентов занимаются 1–2 раза в две недели, а 8,2 % вообще не занимаются физическими нагрузками;

14,3 % обучающихся употребляют алкоголь и курят сигареты;

67,3 % относятся нейтрально, иногда употребляя алкоголь;

18,4 % не употребляют алкоголь и не курят.

### **Выводы**

Итак, всем опрошенным респондентам известна польза физических нагрузок, а также все курящие студенты осведомлены о вреде курения и употребления алкоголя. Физические нагрузки должны являться неотъемлемой частью нашей жизни и имея возможность заниматься физическими нагрузками, не отказывайтесь от них, однако заниматься всегда нужно в меру.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Влияние физических упражнений на организм [Электронный ресурс] / Pereroidenie. — Режим доступа: <https://pereroidenie.info/aktivnaya-zhizn/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka.html> — Дата доступа: 20.03.2018.

2. Влияние физических нагрузок на качество жизни пациентов с артериальной гипертензией [Электронный ресурс] / Cyberleninka. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-kachestvo-zhizni-patsientov-s-arterialnoy-gipertenziej>. — Дата доступа: 24.03.2018.

**УДК 616-089.819.843**

## **МНЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА О ВОПРОСЕ ТРАНСПЛАНТОЛОГИИ**

*Гаркуша А. В.*

**Научный руководитель: м.м.н., ассистент А. В. Сачковская**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Республика Беларусь выходит на мировой уровень в трансплантологии. Наша страна находится в 20-ке самых развитых государств в этой области медицины. Отечественные