

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки:** тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 354-355.

УДК 37.016:796.011.1 (043.2)

**Стригун Я.Ю.**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ВПЛИВ ГІПОДИНАМІЇ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

*Актуальність:* новітні технології сприяли зростанню кількості «сидячих професій», тобто тих, що примушують молодь проводити більшість робочого часу (та й вільного) у сидячому положенні. Як наслідок, спостерігаємо розвиток таких хвороб, як: ожиріння, остеохондроз, синдром сухого ока, гастрит, синдром зап'ястного каналу, стенокардія та інші, причому, як можна побачити, ці недуги негативно впливають на весь на організмі, починаючи від опорно-рухової системи і закінчуючи травною та зоровою.

*Мета:* показати вплив гіподинамії на здоров'я молоді.

Першою ознакою та негативним наслідком малорухливого способу життя є ожиріння. Ожиріння – це процес накопичення жиру в організмі, і, як наслідок – появи зайвої ваги. Через свою не активність, людина не буде схильною їсти менше, а навпаки – більше, адже дуже часто об'єм їжі, що споживає людина «сидячої» професії, є набагато більшим, ніж це потрібно. Звідси виникає зайва вага, яка разом із малорухливістю (адже така особа не витрачає й половини здобутих після переварювання поживних речовин, які з часом відкладаються в організмі «про запас») перетворюється на ожиріння. Надлишок жиру в організмі може призвести до фатальних наслідків: інфаркту та інсульту, ішемічної хвороби серця, атеросклерозу, змін опорно-рухового апарату, хвороб печінки, а в особливо критичних випадках – навіть до безпліддя і смерті.

Наступним на черзі є синдром зап'ястного каналу, що є прямим наслідком роботи за комп'ютером. Безпосередня причина недугу – защемлення закінчень нервів в зап'ястковому каналі, що виникають при постійних згинальних і розгинальних рухах, як, наприклад, при роботі за клавіатурою. Але у зоні особливого ризику знаходяться частини руки, що виконують одноманітну роботу, зокрема, постійні рухи правої руки на комп'ютерній миші. Тунельний синдром характеризується болем, онімінням, поколюванням в пальцях, слабкістю в руці і зап'ястя. Особливо це стосується великого, вказівного і середнього пальців. Тривале ігнорування хвороби може призвести до спочатку постійного болю в руці (навіть, якщо не було певного навантаження), а далі – зниження чутливості руки і навіть її деформації.

Синдром сухого ока – це захворювання слъзозовивідного апарату і поверхні ока, ознаками якого є подразнення та почервоніння очей, відчуття стороннього тіла в оці, підвищену чутливість до вітру та холоду тощо. Виникнення недугу пов'язане насамперед із природною особливістю людини під час фокусування на чомусь менше моргати. Як наслідок, оболонка ока висушується, а кондиціонери

та перенапруження зору лише сприяють цьому процесові. Саме по собі захворювання не важке, адже це тільки викликає дискомфорт та погіршує якість життя, хоча, якщо не лікувати сухий кератокон'юктивіт це може стати причиною ускладнень, наприклад травми слъзозового апарату, що може призвести до неправильного функціонування цього органу, а отже втрати зору.

**Висновок.** Єдино правильним профілактичним рішенням для запобігання прояву цих хвороб, звісно, є спорт. Звичайна ранкова зарядка може зменшити ризик розвитку та значно оздоровити приречену на постійне сидіння людину.

*Науковий керівник: Дейнеко І.В., ст. викладач*