

ID: 2017-06-35-A-14855

Краткое сообщение

Рубцова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О.

### Гиподинамия – болезнь цивилизации

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания

Научный руководитель: Каплун И.Г.

#### Резюме

Данная работа посвящена довольно острой проблеме современного общества - гиподинамии или малоподвижному образу жизни. В ней рассмотрено отношение людей к спорту и здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** гиподинамия, цивилизация, гипокинезия, болезнь

Гиподинамия – это заболевание 21 века. В медицинском словаре можно найти такое определение этой болезни: «Гиподинамия - недостаточная мышечная деятельность, снижение силы сокращения мышц. Гиподинамия совмещается с общим понижением двигательной активности человека — гипокинезией, которая является последствием малоподвижного образа жизни» [1]. Гиподинамия угрожает и детям и взрослым одинаково.

Актуальность исследования заключается в том, что недостаток движения и физической нагрузки замедляет развитие двигательных навыков как ребенка, так и взрослого человека.

Сейчас, когда прогресс полностью вошел в нашу жизнь, физические нагрузки снизились. На работе человек сидит перед монитором компьютера, дома перед экраном телевизора, перемещается человек на автомобиле. Отсюда снижение нагрузки на мышцы, как следствие ухудшение кровоснабжения тканей, замедление поступления кислорода и угроза возникновения кислородного голодания.

Гипотеза: уровень физической активности и физических нагрузок среди молодежи значительно снизился.

#### Материал и методы

Проведен социальный опрос среди студентов 1 курса. Всего в опросе приняло участие 67 человек (42 женщины и 25 мужчин).

Девушки: возраст 16-20 лет, средний вес и рост 166 см, 55 кг.

Мужчины: возраст 17-22 года, средний рост и вес 178 см, 71 кг.

#### Результаты

На вопрос «делаете ли Вы утреннюю зарядку?» только 33% мужчин ответили «да, конечно», 47% - иногда и 20% - нет.

У девушек все значительно хуже: ни одна из опрошенных не делает утреннюю зарядку, 43% иногда и 57% - вообще не делают утреннюю зарядку.

18% девушек и 22% мужчин посещают спортивный зал не менее трех раз в неделю.

54% девушек и 56% мужчин вообще не посещают спортивный зал и менее 30% опрошенных посещают спортивный зал время от времени, что подтверждает выдвинутую гипотезу – спортивная активность снижена у современной молодежи.

Интересным стал тот факт, что 44% мужчин добираются на учебу пешком или на велосипеде и 56% на общественном транспорте. У девушек ситуация складывается следующим образом: 21% ходят на работу пешком или на велосипеде, 68% добираться общественным транспортом и 11% пользуются услугами такси или имеют свои автомобиль.

Одной из причин развития гиподинамии в 21 веке является тот факт, что в детстве не все посещают спортивные секции и уроки физкультуры: 11% девушек были освобождены от физических занятий. 25% играли в спортивные игры во дворе, и 64% посещали спортивные секции.

У мужчин ответы на этот вопрос практически не отличается от ответов девушек: 67% посещали в детстве спортивные секции и 33% играли в активные спортивные игры во дворе с друзьями. Все опрошенные мужчины посещали уроки физкультуры.

Интересным стали ответы на вопрос о лифте: 33% девушек и 29% мужчин не пользуются «услугами» лифта вообще. 57% девушек и мужчин прибегают к лифту, если им нужно подняться выше 3 этажа. 11% девушек и 14% мужчин не готовы отказаться от лифта, даже если им нужно подняться на 2-3 этаж. Это лишний раз подтверждает, что молодые люди не отказываются от достижений прогресса, и не хотят тратить свои силы.

На вопрос «Страдаете ли вы от повышенной утомляемости?» ответы девушек кардинально отличаются от ответов мужчин. 12% девушек признали у себя синдром хронической усталости, у 44% такое ощущение появляется изредка и 44% вообще не замечают повышенной усталости.

Ответы мужчин менее оптимистичные: 36% страдают синдромом повышенной усталости, 57% - изредка и только 7% не испытывают усталости.

Следует обратить внимание на то, что у девушек и мужчин слово «движение» ассоциируется с прогрессом (79% девушек и 100% мужчин). И только 18% девушек провели ассоциацию «движения» с вынужденной жизненной необходимостью.

7% девушек и 44% мужчин проводят отдых активно – ролики, лыжи, коньки и прочие активные виды отдыха.

64% девушек и 56% мужчин чередуют активные и пассивный отдых. И 29% девушек и 11% мужчин слишком устают на учебе, чтобы еще и в свободное время как-то себя нагружать. Их выходной – это диван, телевизор, любимая книга и (или) компьютерная игра.

Так же был задан вопрос в котором были перечислены симптомы гиподинамии и ситуация довольно печальна, особенно у девушек: 29% испытывают заторможенность, 14% отстают в учебе, у 71% отсутствует желание что-либо делать, 82% испытывают сонливость и 43% капризны.

У мужчин эта ситуация не намного лучше: 225 отстают в учебе, 44% ни чего не хотят делать, даже играть, 33% испытывают сонливость.

#### **Заключение**

Из всего сказанного можно подвести итог, что современная молодежь ведет не достаточно активный образ жизни, прогулкам на свежем воздухе и активным играм они предпочитают диван, компьютер и телевизор. У большинства опрошенных есть первые симптомы гиподинамии, но, к сожалению, не осознают всю серьезность данного заболевания и последствия, которые это заболевание за собой повлечет. Следует отметить, что каким бы хорошим не был прогресс и его достижения, но физическая нагрузка и активный отдых должны стоять на первом месте.

#### **Литература**

1. <http://nashezdorovie.info/gipodinamiya-bolezn-civilizacii.html>
2. <http://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-bolezn-tsvilizatsii>
3. Гиподинамия и здоровье человека/Качелаева Ю.В., Тахаутдинов Р.Р.//Мир научных открытий 2010.
4. Гиподинамия болезнь цивилизации/ Кардозу В. М.,Фернандеш Д.М.//Научная статья 2014.Т. 4.№ 5. С.704.
5. [http://www.scholar.ru/tag.php?tag\\_id=50325](http://www.scholar.ru/tag.php?tag_id=50325)