

Жданова Д.Р., Рубизова А.А.

Гиподинамия – болезнь 21 века

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

Научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е.

Резюме

В данной работе рассматривается одна из важнейших проблем современности – гиподинамия. Было проведено педагогическое исследование, подтверждающее, что уровень физической активности студентов снижается.

Ключевые слова: гиподинамия, гипокинезия, болезнь, студенты

Введение

Одной из важнейших проблем 21 века является гиподинамия. Согласно обнародованному исследованию Европейского отделения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 60% взрослых и 75% молодежи страдают от гиподинамии. Эксперты утверждают, что малоподвижный образ жизни становится причиной 10% смертей [5].

Высокие технологии, развитие прогресса и техники, замена физического труда, трудом интеллектуальным, в числе прочих, являются причиной недостаточной физической активности современной молодежи.

Гиподинамия - снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма. В ряде случаев вместо понятия «гиподинамия» употребляют термин «гипокинезия» [7].

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что еще не так давно гиподинамия была большой редкостью, но на сегодняшний день эта болезнь оказывает серьезное негативное воздействие на современную молодежь.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утверждает, что физическая инертность (гиподинамия) является четвертым по значимости фактором риска смертности [5].

Рассмотрим влияние недостатка физической нагрузки на организм человека:

- гиподинамия приводит к появлению лишнего веса вследствие замедления процесса тканевого липолиза и накопления АТФ, необходимого для липогенеза;
- оказывает негативное влияние на состояние и функционирование сердечно-сосудистой системы (ухудшение кровоснабжение сердечной мышцы, склеротические изменения в сосудах, понижение частоты сокращений сердца и артериального кровяного давления);
- влияет на дыхательную систему (уменьшается ёмкость лёгких, лёгочная вентиляция и интенсивность газообмена);
- со стороны опорно-двигательного аппарата наблюдается уменьшение мышечной массы, развитие дегенеративно-дистрофических изменений, появление прослоек жировой ткани между мышечными волокнами, что приводит к снижению мышечного тонуса. Следствием этих изменений является повышение риска развития остеопороза, остеоартроза, остеохондроза;
- ухудшается кровоснабжение мозга (уменьшается доставка кислорода). Симптомы: слабость, снижение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость);
- негативно влияет на желудочно-кишечный тракт (приводит к задержке пищи в области желудка, способствует усилению процессов гниения и нарушению функционирования кишечника).

Гипотеза: современная молодежь ведет малоподвижный образ жизни, уровень их физических нагрузок продолжает снижаться.

Материал и методы

Для подтверждения гипотезы нами было проведено анкетирование среди студентов Саратовского ГМУ им. В.И. Разумовского 3 курса лечебного факультета в котором приняло участие 67 человек, из них 42 женщины и 25 мужчин. Данные студенты составили экспериментальную группу.

Женщины: возраст 19-21 год, рост (средний) 165,7 см, вес (средний) 54,8 кг.

Мужчины: возраст 19-20 лет, рост (средний) 180 см, вес (средний) 74 кг.

Контрольную группу составили студенты Саратовского ГМУ им. В.И. Разумовского 1 курса лечебного факультета, анкетирование которых мы проводили в 2017 году. Тогда так же было опрошено 67 человек (42 женщины и 25 мужчин)[6].

Женщины: возраст 16-20 лет, рост (средний) 166 см, вес (средний) 55 кг.

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

Результаты

На вопрос «делаете ли вы утреннюю зарядку» 100% опрошенных ответили, что регулярно зарядку они не делают, из них 36% мужчин и 28,6% девушек делают зарядку иногда, остальные опрошенные вообще ее не делают.

Спортивный зал посещают регулярно 28% мужчин и только 9,5% девушек. Если обратиться к прошлым исследованиям, то можно заметить, что 18% девушек посещают спортзал регулярно, то есть процент посещения снижен, у мужчин же 22% мужчин посещали спортивный зал, и стоит отметить, что процент среди мужчин незначительно увеличился[6].

Уменьшился процент мужчин, которые добираются на учебу пешком или на велосипеде (с 44% до 40%). У девушек данный показатель тоже оказался немного уменьшенным (с 21% до 20%).

Таблица 1. Результаты анкетирования экспериментальной и контрольной групп

Вопрос	Варианты ответа	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1) Делаете ли вы утреннюю гимнастику	А) Да, конечно Б) Иногда В) Нет	А) 0% Б) 36% В) 64%	А) 0% Б) 28,6% В) 71,4%	А) 33% Б) 47% В) 20%	А) 0% Б) 43% В) 57%
2) Как часто вы посещаете спортзал	А) Регулярно, не менее трех раз в неделю Б) Не посещаю вовсе В) Время от времени, когда есть настроение и желание	А) 28% Б) 72% В) 0%	А) 9,5% Б) 56,7% В) 23,8%	А) 22% Б) 56% В) 22%	А) 18% Б) 54% В) 28%
3) На учёбу вы добираетесь:	А) Пешком или на велосипеде Б) Общественным транспортом В) На собственном автомобиле или такси	А) 40% Б) 16% В) 0%	А) 20% Б) 66,7% В) 4,8%	А) 44% Б) 56% В) 0%	А) 21% Б) 68% В) 11%
4) Как часто вы совершаете пешие прогулки?	А) Я ежедневно хожу не менее двух-трех километров Б) Если есть время и позволяет погода, я всегда предпочту пешие прогулки общественному или частному транспорту В) Мне некогда ходить пешком	А) 80% Б) 20% В) 0%	А) 33,3% Б) 57,1% В) 9,5%	А) 81% Б) 19% В) 0%	А) 38% Б) 55% В) 7%
5) Как часто вы отказываетесь от «услуг» лифта?	А) Я не пользуюсь подъемником вовсе Б) Всегда, если мне нужно подняться не выше 3-го этажа В) Никогда	А) 20% Б) 60% В) 20%	А) 33,3% Б) 57,1% В) 9,5%	А) 29% Б) 57% В) 14%	А) 33% Б) 57% В) 11%
6) Отдых для вас – это:	А) Ролики, лыжи, коньки, пляжный волейбол, охота, рыбалка, «тихая охота» и прочие виды активного времяпрепровождения Б) Я стараюсь чередовать активный отдых и посиделки с друзьями В) Я слишком устаю на учёбе, чтобы еще и в свободное время как-то себя нагружать. Мой выходной день – это диван, телевизор, любимые книги и (или) компьютерные игры	А) 12% Б) 28% В) 60%	А) 9,5% Б) 52,4% В) 38,1%	А) 44% Б) 56% В) 11%	А) 7% Б) 64% В) 29%
7) На вечеринке вы танцуете:	А) Всегда Б) Когда есть желание и настроение В) Никогда	А) 0% Б) 80% В) 20%	А) 38,1% Б) 51,9% В) 0%	А) 3% Б) 86% В) 11%	А) 41% Б) 59% В) 0%
8) Каким видом спорта вы занимались в детстве?	А) Я был(а) освобожден(а) от физкультуры Б) Как все: футбол во дворе, волейбол на пляже и т.п. В) Посещал(а) спортивные секции	А) 12% Б) 40% В) 48%	А) 14,3% Б) 47,6% В) 38,1%	А) 0% Б) 33% В) 67%	А) 11% Б) 25% В) 64%
9) Как часто у вас бывает отдышка?	А) Частенько Б) Иногда после сильной физической нагрузки В) Практически не бывает	А) 0% Б) 60% В) 40%	А) 9,5% Б) 66,7% В) 23,8%	А) 0% Б) 52% В) 48%	А) 8% Б) 63% В) 29%
10) Страдаете ли вы от лишнего веса?	А) Нет, у меня скорее недостаток веса Б) Время от времени сажусь на строгую диету, чтобы сбросить лишнее В) Нет, могу поправиться слегка разве что после отпуска	А) 48% Б) 24% В) 28%	А) 28,6% Б) 19% В) 52,4%	А) 51% Б) 20% В) 29%	А) 28% Б) 18% В) 54%
11) Страдаете ли вы от повышенной утомляемости?	А) Да, у меня типичный синдром хронической усталости Б) Изредка бывает В) Нет	А) 20% Б) 20% В) 60%	А) 47,6% Б) 42,9% В) 9,5%	А) 36% Б) 57% В) 7%	А) 12% Б) 44% В) 44%
12) С чем у вас ассоциируется слово «движение»?	А) С лишней нагрузкой Б) С вынужденной жизненной необходимостью В) С прогрессом	А) 0% Б) 16% В) 84%	А) 4,8% Б) 4,8% В) 90,3%	А) 0% Б) 0% В) 100%	А) 3% Б) 18% В) 79%
13) Отмечали ли вы у себя следующие признаки:	А) Заторможенность Б) Отставание в учёбе В) Отсутствие желания что-либо делать Г) Сонливость Д) Капризность	А) 40% Б) 60% В) 60% Г) 40% Д) 0%	А) 42,9% Б) 19% В) 81% Г) 95,2% Д) 33,3%	А) 37% Б) 225% В) 44% Г) 33% Д) 0%	А) 29% Б) 14% В) 71% Г) 82% Д) 43%

Вопрос об активном отдыхе дал такие результаты: 28% мужчин и 52,4% девушек чередуют активный отдых и посиделки с друзьями. 60% мужчин и 38,1% девушек очень сильно устают, им не хватает сил для активного отдыха. Их выходной день состоит из компьютерных игр и просмотра телевизионных передач[6].

Вопрос о том, каким видом спорта вы занимались, дал такие ответы: 12% мужчин и 14,3% девушек вообще были освобождены от физической культуры, 47,6% девушек и 40% мужчин как все в детстве играли в спортивные игры футбол, бадминтон и прочие, 48% мужчин и 38,1% девушек посещали различные спортивные секции. Этот процент значительно снизился в сравнении с прошлым опросом: 67% посещали спортивные секции и 33% играли в спортивные игры[6].

9,5% девушек часто страдают отдышкой, 60% мужчин и 66,7% девушек страдают отдышкой после физической нагрузки.

24% мужчин и 19% девушек периодически садятся на строгую диету, чтобы сбросить лишние килограммы.

20% мужчин и 47,6% девушек признаются в том, что страдают синдромом хронической усталости. Процент значительно вырос по сравнению с прошлым опросом, там всего 12% девушек страдали данным синдромом.

Интересным нам показался тот факт, что слово «движение» и у мужчин, и девушек ассоциируется с прогрессом, а не со спортом - 84% мужчин и 90,5% девушек именно так считают.

Любопытно было узнать, больше половины опрошенных вообще не посещают спортивный зал, несмотря на то, что все социальные сети пропагандируют здоровый образ жизни.

Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Заключение

Из проведенного исследования можно сделать вывод, что уровень физической активности студентов контрольной группы в 2017 году был выше, чем у студентов экспериментальной группы в 2019 году, что подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

Стоит отметить, что к 3 курсу значительно усложняется учебная программа и затрачивается большее количество времени на умственный труд, но в тоже время остаётся фактом, что современная молодежь не стремится к активному образу жизни, прогулкам на свежем воздухе и различные спортивные занятия заменяются компьютерными играми.

Как говорилось выше гиподинамия – болезнь 21 века, поэтому мы считаем целесообразным проводить дальнейшие исследования в этом направлении, чтобы иметь возможность проследить динамику данного заболевания, что позволит предупредить развитие этого заболевания.

Литература

1. Горбенко П.П. Валеология - наука о качестве жизни и здоровье / П.П. Горбенко. - Санкт-Петербург: НИЗ, 2014.
2. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2002. - № 5. - (Здоровье и образование).
3. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация //Валеология. - 2006. - № 1
4. Гиподинамия и здоровье человека/Качелаева Ю.В., Тахаутдинова Р.Р.// Мир научных открытий 2010.
5. Гиподинамия болезнь цивилизации/ Кардозу В.М., Фернандеш Д.М. // Научная статья 2014. Т.4 № 5. С.704.
6. Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2017. Том 7. № 6. С. 1031.
7. Радковец А.И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.