

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ О ГИПОДИНАМИИ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Володина А.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – ст. преподаватель Смирнова Г.Д.

Актуальность. Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Одним из физиологически важнейших компонентов нормальной жизнедеятельности человека, является физическая работа, она оказывает влияние на костно-суставной аппарат, обмен веществ, дыхание, на деятельность нервной и других систем организма. Поэтому надлежащий уровень двигательной активности гармонично развивает организм анатомически и функционально, характеризует устойчивость человека к негативным условиям окружающей среды. Гиподинамия не является заболеванием, но как фактор риска способствует развитию многих неинфекционных заболеваний: артрит, остеохондроз, аритмия, атеросклероз, сердечная недостаточность, дыхательная недостаточность (кашель, отдышка), нарушение кислородного обеспечения тканей и органов, снижение иммунитета [1].

Студенты являются одной из самых предрасположенных к гиподинамии социальных групп. В результате многочисленных исследований выявлено, что среди молодежи здоровы около 14-15%. Примерно 60% имеют высокий уровень нарушения адаптационных систем организма, а их иммунная система работает в режиме перенапряжения. Студенты испытывают огромное умственное напряжение, вызванное потоком информации в отдельных случаях переходящее в нервное истощение и переутомление, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности на учебных занятиях. В результате постоянного нервного напряжения происходит накопление глюкокортикоидов в организме, что приводит к хроническому понижению настроения и сниженной мотивации, может стать причиной развития апатии, синдрома повышенной утомляемости и эмоционального выгорания [2].

В целом физическая активность складывается из нескольких составляющих: физическая активность во время учёбы (занятия физической культурой), общественно полезная и трудовая деятельность (дома), физическая активность в свободное время. Выполнение утренней гимнастики необходимо, так как у студентов вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка должна сохраняться у человека на всю жизнь, так как она помогает организованно начать день в образовательном учреждении,

способствует четкому выполнению режима дня. Утренняя гимнастика, ходьба пешком на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями в свободное время должны быть обязательной частью ежедневного режима дня студентов. Снижение двигательной активности студентов происходит из-за игнорирования занятий по физической культуре в образовательном учреждении, продолжительной работа на занятиях без смены положения тела, плохой организации отдыха. Кроме того, причины гиподинамии наблюдаются и во внеклассной жизни студентов. Это малоподвижный образ жизни в целом, увлечение компьютерными играми, отсутствие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, редкое пребывание на свежем воздухе и вредные привычки. Внёс свой вклад и научно-технический прогресс. Сегодня не редкость в доме посудомоечная машина, робот-пылесос, мультиварки и кофемашины, которые, с одной стороны, облегчают жизнь, с другой – сокращают нашу физическую активность до минимума [3, 4].

Цель. Изучить двигательную активность студентов и информированность их о взаимосвязи физической активности со здоровьем.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось среди 81 респондента в возрасте от 17 до 25 лет (из них 75% – девушки, 25% – мужчины).

Критерии включения: наличие информированного согласия.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования было выявлено, что 86,4% студентов проживают во внеучебное время в городе, 13,6% – в сельской местности, стоит отметить, что у жителей сельской местности более активный образ жизни ввиду менее развитой транспортной коммуникации и работы на участках. Среди всех респондентов 1,2% делают утреннюю зарядку каждый день, 9,9% стараются выполнять утреннюю зарядку через день, 25,9% редко выполняют зарядку по утрам, 63% вообще не делают зарядку с утра.

Оценивают свою физическую активность как интенсивную 6,2% молодых людей, 70,4% – как умеренную, 23,5% – низкую. Важной составляющей ее является физическая активность в внеучебное время. Среди участников исследования 24,7% дополнительно уделяют свободное время какому-либо виду спорта несколько раз в неделю, 25,9% – один раз в неделю, 49,4% дополнительно не занимаются спортом.

Развитие автомобиле и машиностроения позволило людям, прежде всего, экономить время и силы на преодоление значительных расстояний. Но в то же время это позволяет вести более малоподвижный образ жизни, что неоспоримо приводит к гиподинамии. По результатам исследования 60,5% студентов предпочитают передвигаться по городу пешком, 7,4% – на своём личном транспорте, 4,9% используют велосипед, и 27,2% передвигаются на городском транспорте.

Ещё одно чудо техники – лифт. Ходьба по ступенькам является хорошей кардиотренировкой, добавляя активности на протяжении дня. Среди всех молодых людей 48,1% добираются до высоких этажей на лифте, 28,4% идут пешком, и 23,5% – пользуются лифтом в случае сильной усталости.

Роботизированная бытовая техника облегчает жизнь, в то же время снижает двигательную активность в течение дня. По результатам исследования у 4,9% молодых людей в доме есть робот-пылесос, у 87,7% – стиральная машина, 19,8% – посудомоечная машина, 6,2% – кофемашина, 16% мультиварка, у 97,5% есть компьютер, ноутбук или планшет. Работа с компьютером среди студентов достаточно распространена, при этом они часами сидят в обездвиженном, часто не физиологическом положении, что ограничивает отток крови от конечностей и органов, ухудшается трофика тканей. Данное состояние может служить фактором риска развития инфекционных заболеваний. Телевизор смотрят 2,5% студентов каждый день, 8,6% – несколько раз в неделю, 22,2% – редко и 66,7% – вообще его не смотрят.

Среди студентов 51,9% не имели хронических заболеваний, 7,4% имеют хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы, 16% – опорно-двигательного аппарата, 13,6% – пищеварительной системы, 2,5% – нервной системы, 8,6% – эндокринной системы. Ежедневно респонденты уделяют 5-8 часов времени учебным занятиям. Таким образом, молодые люди достаточно большое количество времени пребывают в состоянии почти полной неподвижности. И, если учитывать, что, зачастую, сидят они, совершенно не следя за правильной биомеханикой тела, а мебель очень часто не эргономична, то можно прогнозировать в будущем развитие у студентов заболеваний опорно-двигательного аппарата. В перерывах между учебными занятиями респонденты не делают разминку. Причина, с одной стороны, заключается в небольших по длительности перерывах, и с другой стороны – в недопонимании важности и необходимости разминки для организма. Вследствие чего большая часть студентов чувствует в конце учебного дня симптомы переутомления. Среди участников исследования к концу занятий были выявлены следующие состояния: сонливость 81,5%; усталость 77,8%; вялость 65,4%; снижение работоспособности 54,3%; плохое настроение 53,1%; раздражительность 59,3%; нарушение сна 49,4%; общее недомогание 25,9% и даже снижение аппетита 22,2%.

Предполагают следующие последствия гиподинамии нарушения костно-мышечного аппарата и его дисфункцию 85,2% респондентов; апатию, забывчивость, снижение работоспособности, быструю утомляемость 70,4%; снижение тонуса нервной системы, утрата ранее приобретённых навыков 66,7%; снижение иммунитета 61,7%; ускорение процессов старения, преждевременную смертность 54,3%; возникновение неврозов,

депрессии 48,1%; развитие ИБС, артериальной гипертензии 40,7%; снижение лёгочной вентиляции и гипоксию тканей и органов 35,8%.

Выводы. На основании проведенного исследования было установлено, что двигательная активность студентов снижена. Большая часть опрошенных имеют явные предпосылки к гиподинамии. Состояние здоровья во многом обусловлено факторами вузовской среды, что ведёт к повышенным умственным нагрузкам, дефициту времени на сон, приём пищи, отдых, двигательную активность. Студенты осведомлены о последствиях гиподинамии и о риске заболеваний, связанных с недостаточной подвижностью, но в силу нехватки времени не могут её предотвратить.

Литература

1. Радковец, А. И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи / А. И. Радковец // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи : Материалы междунар. науч.-практ. интернет-конф., Минск, 16-17 мая 2018 года. – Минск : БГУ, 2018. – С. 234-237.

2. Евдокимова, А. А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления / А. А. Евдокимова // Санкт-Петербургский образовательный вестник, 2016. – № 3 (3) [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya-i-puti-eyo-preodoleniya>. – Дата доступа: 28.02.2023.

3. Тимофеева, А. А. Гиподинамия как проблема современных студентов / А. А. Тимофеева, О. А. Веденина // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студ. науч.-практ. конф., 7 апреля 2021 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : РГППУ, 2021. – С. 226-230.

4. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для пед. интов по спец. № 2106 «Биология» / Ю. А. Ермолаев. – Москва : Высш. шк., 1985. – 384 с.

ПРОБЛЕМА ТРАВМОГЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Гайдук М.В.¹, Гайдук С.П.²

¹УЗ «Свислочская ЦРБ»,

²Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель – доцент Снежицкий П.В.

Введение. Травматизм остается одной из основных медико-социальных проблем в большинстве развитых стран мира. По статистическим данным динамика показателей травматизма в мире за последнее двадцатилетие характеризуется некоторым повышением его уровня на 7,46%