

УДК 796

ГИПОДИНАМИЯ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Ольга Петровна Андреева

преподаватель

Q1q2q4r4@yandex.ru

Артем Андреевич Терехов

студент

artemterekhov2004@gmail.com

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, РФ

Аннотация. Гиподинамию называют «болезнью цивилизации». Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. Проанализировав литературу, было проведено анонимное анкетирование среди обучающихся Центра-колледжа прикладных квалификаций и сделаны выводы по работе. А также предложены рекомендации по профилактике гиподинамии.

Ключевые слова. Гиподинамия, болезнь, образ жизни, подвижность, физические упражнения.

Гиподинамию называют «болезнью цивилизации». По данным ВОЗ, каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни. В странах с высоким уровнем дохода гиподинамия наблюдается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах этот показатель составляет 12% и 24% соответственно.

Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью [2, 180]. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и обучающиеся СПО, основной деятельностью которых является учеба.

В настоящее время очень актуальна проблема гиподинамии.

Что же такое гиподинамия? Гиподинамия – болезнь современного человека, а также гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό - «под» и δύναμις - «сила») - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения), обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности [2, 550].

Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний.

Цель нашей работы изучить факторы, которые влияют на гиподинамию, к чему они могут привести, а так же выявить знания по данной теме и последствия неправильного образа жизни среди обучающихся Центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ.

Исходя из цели, мы поставили следующие задачи:

1. Изучить учебную и научную литературу по данной теме;
2. Провести анкетирование среди обучающихся колледжа 1-4 курсов;
3. Подвести итоги анкетирования;
4. Разработать рекомендации по снижению гиподинамии.

Существует 4 формы гиподинамии:

- нозогенная, спровоцированная малой подвижностью вследствие заболевания;

- производственно-бытовая («сидячая» работа, вредные привычки);

- возрастная;

- ятрогенная, возникающая при необоснованно длительном постельном режиме после травмы.

Выявление гиподинамии не составляет труда для врача-терапевта, который собирает детальный анамнез жизни человека. Специалист обязательно проводит нагрузочные пробы (ортостатическую, с приседаниями) для оценки тренированности сердечно-сосудистой системы. Дальнейшая схема диагностики зависит от жалоб пациента.

Таблица 1

Факторы риска		
Возраст	Предрасполагающие факторы	К чему может привести гиподинамия?
...-24	Малоподвижный образ жизни: повседневное использование транспортных средств даже на близкие расстояния, небезопасное время использования гаджетов, недостаточное посещение спортивных секций.	Атрофия мышц, нарушение опорно-двигательной системы, снижение работоспособности мозга.
25-44	Малоподвижный образ жизни: неправильное питание, неправильная организация отдыха дома, недостаточное посещение спортивных залов, малое количество прогулок на свежем воздухе.	Расстройство нервной системы, гормональные нарушения, нарушение опорно-двигательной системы, ожирение.
45-59	Малоподвижный образ жизни: неправильное питание, недостаточное количество прогулок на свежем воздухе.	Заболевания сердечно - сосудистой системы, ожирение, уменьшение выносливости.
60-74	Малоподвижный образ жизни: недостаточное количество прогулок на свежем воздухе, времяпровождение в сидячем или лежачем положении.	Заболевание сердечно - сосудистой системы, атрофия мышц, расстройство нервной деятельности.
74-90	Малоподвижный образ жизни: времяпровождение в сидячем или лежачем положении, отсутствие прогулок на свежем воздухе, вследствие пожилого возраста.	Атрофия мышц, заболевания сердечно – сосудистой системы, снижение работоспособности мозга, нарушение опорно - двигательной систе

Изучив различные источники: книги, журналы, интернет-ресурсы, составили анкету для опроса обучающихся колледжа об информированности гиподинамией.

Опрос проводился на базе Центра-колледжа прикладных квалификаций среди обучающихся 1-4 курсов. Анкетирование было анонимное: опрос респондентов письменный.

Из 146 опрошенных респондентов были даны следующие ответы на поставленные вопросы:

Ваш возраст, пол? Возраст опрошенных до 24 лет, из них 40 юношей и 106 девушек.

На вопрос знаете ли вы, что такое гиподинамия? да ответили 36%, нет 64%. Как вы думаете, на что влияет гиподинамия? На сердечнососудистую систему, ЦНС, опорно-двигательный аппарат - ответили 64 % опрошенных.

На вопрос: Чем вы занимаетесь в свободное время? Активный отдых предпочитают 46 %, оставшиеся предпочитают провести время дома за телевизором, компьютером.

На вопрос: Вы больше проводите время в движении, или вам ближе сидячий образ жизни? Проводить время в движении предпочитают 44%.

На вопрос: Занимаетесь ли вы спортом? 26 % ответили регулярно, 64% очень редко и оставшиеся не занимаются совсем.

Как часто пользуетесь транспортом? Регулярно ответили 42%, иногда 34%, 24 % редко.

По итогу анкетирования были сделаны следующие выводы: многие обучающиеся даже не знают что такое гиподинамия, большинство из них проводят сидячий образ жизни, регулярно пользуются транспортом, забывая, что это приводит к различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой системы.

На основе выводов были сделаны следующие рекомендации по профилактике гиподинамией. Основной профилактикой является физическая культура [3, 75] . Необходимо сочетать двигательный режим с правильным питанием

и отказом от вредных привычек. Затем ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км). А также, полезно иметь дома какой-либо спортивный инвентарь: коврик для йоги для выполнения упражнений лёжа и сидя, резина (резиновая лента), небольшие гантели, но и без инвентаря можно делать десятки упражнений на разные группы мышц: скручивания на пресс, отжимания, приседания, выпады, множество видов планки, подъёмы ног, подъёмы рук лёжа на животе, силовые позы из йоги и так далее. Желательно вначале проконсультироваться у специалиста (врача ЛФК или тренера по фитнесу), чтобы физкультура приносила здоровье, а не разочарование или травмы.

Список литературы:

1. Горбенко П.П. Валеология - наука о качестве жизни и здоровье // Санкт-Петербург: НИЗ. 2014. С.550.
2. Куликов В. М., Хожемпо С. В. Педагогические основы физического воспитания: учеб. пособие// Минск: БГУ. 2018. С. 180
3. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотя В.Я., Барчукова И.С.. М.: Юнити. 2017. С. 75.

UDC 796

PHYSICAL INACTIVITY IS A PROBLEM OF MODERN SOCIETY

Olga P. Andreeva

teacher

sportsmenka.andreeva@yandex.ru

Artem A. Terekhov

student

artemterekhov2004@gmail.com

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Abstract. Physical inactivity is called a "disease of civilization". The lack of physical activity in our country is typical for the majority of the urban population and, especially, for people engaged in mental activity. After analyzing the literature, an anonymous survey was conducted among the students of the Center-College of Applied Qualifications and conclusions were drawn on the work. Recommendations for the prevention of physical inactivity are also offered.

Key words: physical inactivity, illness, lifestyle, mobility, exercise.

Статья поступила в редакцию 30.03.2023; одобрена после рецензирования 30.05.2022; принята к публикации 30.06.2023.

The article was submitted 30.03.2023; approved after reviewing 30.05.2022; accepted for publication 30.06.2023.