

*Дробышевская В.А. *, Кондратович Ю.С. **, Плешкунов Д.А. ****

ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

В условиях современного мира с появлением устройств, которые облегчают трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это приводит к снижению функциональных возможностей человека в конечном итоге.

* Преподаватель физической культуры Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого (Республика Беларусь, г. Гомель). E-mail: puntus.1992@mail.ru.

** Преподаватель физической культуры Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого (Республика Беларусь, г. Гомель). E-mail: puntus.1992@mail.ru.

*** Преподаватель физической культуры Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого (Республика Беларусь, г. Гомель). E-mail: puntus.1992@mail.ru.

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни. Гиподинамия – весьма распространенное состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества людей.

По своей выраженности и последствиям оно может быть различным и обусловлено условиями работы человека, длительностью и степенью недостаточности мышечных нагрузок. [1]

Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний. Недостаток двигательной активности характерен для большинства городского населения и особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся работники умственного труда, а также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба. [3]

В сентябре 2017 года был проведен социологический опрос мониторинга здоровья на выявление фактора риска «гиподинамия» среди студентов УО «Гомельский государственный университет имени П.О. Сухого» г. Гомеля.

Анализ полученных данных выявил отношение студентов к физическим упражнениям и спорту, причины отказа от физических нагрузок, а также мотивацию к занятиям.

В опросе всего приняли участие 80 студентов в возрасте от 17 лет до 21 года, из которых 80% мужчин и 20% женщин.

Для начала исследования мы узнали, что же сами студенты подразумевают под физической активностью? Большинство студентов считают, что физически активный образ жизни заключается в занятиях спортом, спортивных играх. Несмотря на то, что студенты знают, что такое физически активный образ жизни, все же только 5% всегда делают утреннюю гимнастику дома, 20% – иногда, а половина опрошенных студентов вообще утром не делают зарядку. Но при этом 80% опрошенных ответили, что занимаются фитнесом в спортзалах, причем 43% – регулярно и 39% – время от времени. 18% студентов не занимаются никакими физическими упражнениями.

Пешие прогулки также являются профилактикой гиподинамии, однако знают об этом немногие. Ходьбой более 2-х часов в день занимаются 20% опрошенных, остальные (80%) ходят менее 30 минут в день, что выявляет такой фактор риска, как гиподинамия, и может повлечь некоторые проблемы со здоровьем (в частности, с сердечно-сосудистой и дыхательной системой).

Студенческая жизнь подразумевает сидячий образ жизни, пары, выполнение домашнего задания, а также проведение свободного времени перед монитором. Сколько студенты проводят времени в пассивном положении, сидя за партой, в транспорте, также выявил опрос. Треть студентов (34%) проводят в сидячем положении около 6 часов в день, почти половина студентов (45%) – более 8 часов в день и лишь 21% проводят в пассивном положении менее 4-х часов. Таким образом, большее количество студентов в течение длительного времени в день подвержены гиподинамии.

Вопрос: «Считают ли сами студенты, что ведут здоровый образ жизни?»; были получены следующие результаты (диаграмма 1):



Диаграмма 1

Половина опрошенных (53%) считают, что ведут здоровый образ жизни, 17% затрудняются ответить на вопрос, и треть студентов (30%) признали, что ведут нездоровый образ жизни.

Интересные результаты дал вопрос о причинах, мешающих занятиям физкультурой. У половины опрошенных (53%) отсутствует время для занятий, при этом 49% заявили, что им мешает усталость после учебы. Следующими причинами стали банальная лень и нежелание заниматься физическими нагрузками (18%). У 20% студентов нет условий для занятия спортом, у 4% – отсутствуют необходимые знания для занятий. Для 5% опрошенных важна поддержка друзей. Эти данные отражены на диаграмме 2.

Также в результате анкетирования выявлены и причины, которые способствуют ведению физически активного образа жизни. Для совершенствования тела и спортивного результата – 61% студентов. Для улучшения здоровья и по рекомендации врачей физическую нагрузку выполняют 32% студентов и 7% студентов занимаются спортом для общения с друзьями.



Диаграмма 2

Для полного анализа исследования необходимо знать, как студенты проводят свои выходные дни (диаграмма 3).



Диаграмма 3

Лишь 13% студентов занимаются в спортзале и активным физическим отдыхом в выходные дни.

Детальный анализ результатов медико-социального исследования выявил следующие закономерности:

– среди опрошенных выявился большой процент гиподинамии: 78% ежедневно в пассивном (сидячем положении) проводят время от

6 до 8 часов, особенно в будние (учебные) дни, а также выходные за компьютером проводят 33%;

– при этом только 43% опрошенных регулярно занимаются физическими упражнениями. Основная мотивация занятий – это совершенствование тела и улучшение здоровья. Причины же, мешающие заниматься спортом, – это отсутствие времени, занятость и усталость после учебы.

Таким образом, такой фактор риска, как гиподинамия, находится на высоком уровне в настоящее время. Это, в свою очередь, повышает риск таких заболеваний, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, заболевания опорно-двигательной системы, заболевания кровообращения.

Исследование показало, что значительная часть опрошенных нуждается в продолжении профилактической работы по предотвращению вышеперечисленных заболеваний воздействием на модифицируемый фактор риска – гиподинамию. Основным из способов профилактики гиподинамии в данном случае является повышение мотивации молодежи на здоровый образ жизни, получение знаний о пользе физических упражнений. [2]

Для профилактики гиподинамии физическая культура является первостепенной задачей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Регулярные физические упражнения могут значительно улучшить состояние организма в целом и нейтрализовать воздействие малоподвижного образа жизни и гиподинамии.

Список литературы

1. Концевая, А.В. Оценка потребности в профилактике факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний в организационных коллективах работников умственного труда / А.В. Концевая // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2008. – Т. 7. – № 7. – С. 15-21.

2. Хазанов, В.Е. Социально-психологический портрет современного студента / В.Е. Хазанов. – М., 2003. – С. 54.

3. Шалупина, В.И. Физическая культура : курс лекций / В.И. Шалупина – М.: Кафедра физвоспитания ФАВТ ФГОУ ВПО «МГТУГА», 2011. – С. 115.