

ГИПОДИНАМИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Н.В. Соловьева, старший преподаватель
Е.С. Мартынова, студент
Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-10-1-203-207

Аннотация. В работе мы хотим выявить и оценить отношение обучающихся вуза к собственному здоровью, соблюдению здорового образа жизни, проявляемой двигательной активности в процессе периода обучения. Оценить степень подверженности развития гиподинамии в студенческой среде на примере студентов Петрозаводского государственного университета.

Ключевые слова: гиподинамия, здоровье, двигательная активность, физическая культура.

Здоровье – все остаётся главной ценностью человеческого общества. Обладая достаточным уровнем здоровья, современный человек может полноценно чувствовать себя в обществе и социальной жизни, направляя своё внимание на учёбу, работу, семейную жизнь, развитие духовное и нравственное. Физическое здоровье – это состояние организма, при котором функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют патологические изменения в их функционировании. Во многом стабильный уровень физического здоровья зависит от образа жизни человека, его физической активности в течение жизни, ежедневных двигательных действий, соблюдения режима труда и отдыха.

Для современной студенческой молодёжи вопросы здорового образа жизни всегда актуальны. Но, вовлекаясь в процесс обучения, а это во многом преобладание умственного труда для многих специальностей, студенты постепенно переходят на вариант меньшей двигательной активности, чем требуется человеку для полноценной здоровой жизни. Учёба в аудиториях, посещение библиотек, компьютерных классов, выполнение большого объёма теоретической и практической работы, чаще всего сидя за электронными устройствами, передвижение на транспорте до места учёбы, постепенно приводят к снижению уровня движения и возникновению болезни современности – гиподинамии. Гиподинамия – это уже патологическое

состояние, при котором на фоне низкой физической активности снижаются силовые показатели мышц, происходит их атрофия, ведущая к физиологическим и функциональным изменениям со стороны центральной нервной системы. В этом заключается актуальность данного вопроса в настоящее время.

Цель данной работы – выявить отношение студентов к здоровью, соблюдению здорового образа жизни и проявления ежедневной двигательной активности в процессе периода обучения. Оценить степень подверженности развития гиподинамии в студенческой среде на примере обучающихся Петрозаводского государственного университета.

Задачи проекта: изучить научную литературу по теме; выявить отношение студентов к здоровому образу жизни; проанализировать результаты опроса и сделать выводы; рассказать о вреде малоподвижного образа жизни и определить факторы, приводящие к развитию гиподинамии.

На тему укрепления здоровья через практические занятия физической культурой и спортом в вузе написано немало исследований и работ, так как движение, физическая активность на занятиях физической культурой, в течение рабочего дня, дополнительная активность в виде посещения спортивных клубов, секций, организаций имеет первостепенное значение. Двигательная активность обучающихся в вузе имеет важное значение для оздоров-

ления организма, формирования навыка здорового образа жизни и навыка физической культуры в их дальнейшей профессиональной деятельности [1]. Находясь в состоянии стресса из-за учебы, занимаясь спортом, студенты получают возможность отвлечься и в определенной степени расслабиться, хотя зачастую даже не замечают этого [2]. Большинство студентов считают, что спорт даёт возможность расслабиться, забыть о проблемах, помогает бороться со стрессом и напряжением (более 30%). Большинство респондентов считают, что занятия спортом помогают им лучше выглядеть, поскольку так они поддерживают свою физическую форму (30,9%) [2].

Чем опасна гиподинамия? Если человек двигается мало, снижается его мускульная сила и ухудшается проводимость нервно-мышечных импульсов, то есть мышечные волокна практически перестают сокращаться. Отсюда главная опасность гиподинамии – последствия, которые рано или поздно заявляют о себе. Самые частые последствия болезни: слабость сердечной мышцы, одышка,

постоянное ощущение слабости и усталости, развитие атеросклероза и гипертонии, нарушения в работе эндокринной системы проявляются набором веса, развитием диабета. Среди самых тяжелых последствий гиподинамии – сердечная недостаточность, инфаркты, остеопороз, остеоартроз и другие дегенеративно-дистрофические изменения в костях и суставах. У человека снижается не только качество жизни, но и ее продолжительность.

Мы провели опрос на выявление отношения студентов к здоровому образу жизни, двигательной активности в течение дня (у нас это ходьба), преобладающему самочувствию на данный период времени. В исследовании приняли участие 74 респондента – студенты ПетрГУ различных институтов.

На вопрос «Знаете ли Вы, что такое гиподинамия?» почти половина респондентов ответили, что не знают. Это с одной стороны настораживает, а с другой есть понимание, что молодой организм еще имеет запас здоровья, данного природой от рождения, и не сталкивается с болезнями тела в данный период времени (рис. 1).

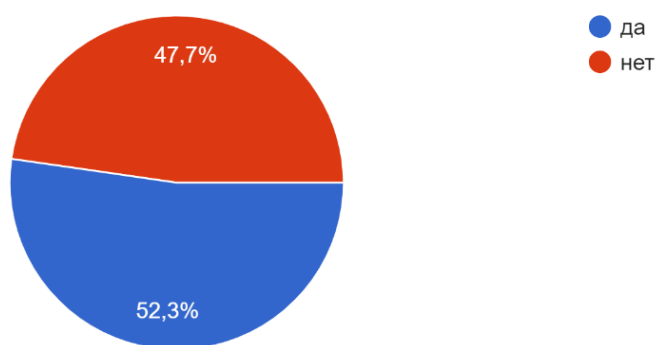


Рис. 1. Знаете ли вы, что такое гиподинамия?

На вопрос о самочувствии в течение дня, только 11,4% опрошенных ответили, что не испытывают состояния сонливости, головокружения, тревожности и др. (рис. 2). К сожалению, большая часть студентов сталкивается с данными проблема-

ми в период обучения. Но, здесь еще есть много других факторов, вызывающих данное состояние, таких, как не соблюдение режима дня, плохое и неполноценное питание, большая нагрузка.

Бывает ли у вас ленивое состояние, сопровождающееся сонливостью, головокружением, тревожностью или другими неприятными признаками
44 ответа

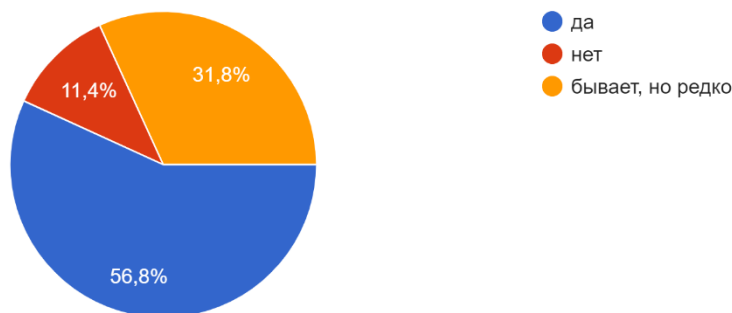


Рис. 2. Состояние гиподинамии

Радует, что из опрашиваемой группы студентов, большая половина занимается дополнительными видами двигательной

активности помимо занятий «физической культурой» в вузе (рис. 3).

Занимаетесь ли вы спортом помимо уроков физкультуры?
Верных ответов: 0 из 44

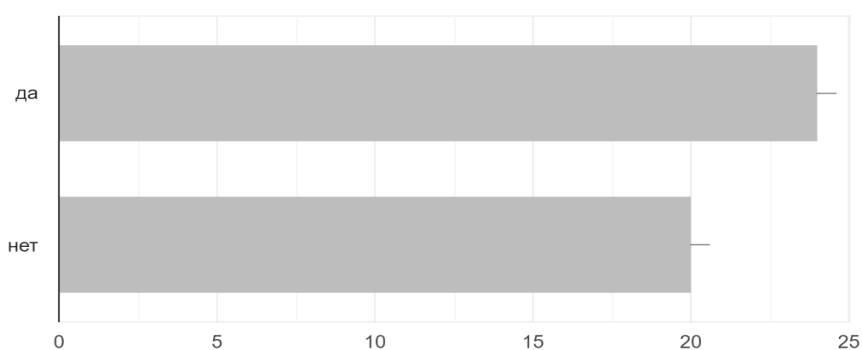


Рис. 3. График, показывающий количество студентов, занимающихся спортом

По опросу – время, отводимое на физическую активность у большинства студентов (48,4%) – от 1 до 3 часов (рис. 4), что в 2 раза меньше, чем рекомендации

ВОЗ. У обучающихся кроме учебных занятий по физическому воспитанию, движение – это прежде всего ходьба до места учёбы и обратно (рис. 5).

Сколько времени в неделю Вы занимаетесь?

31 ответ

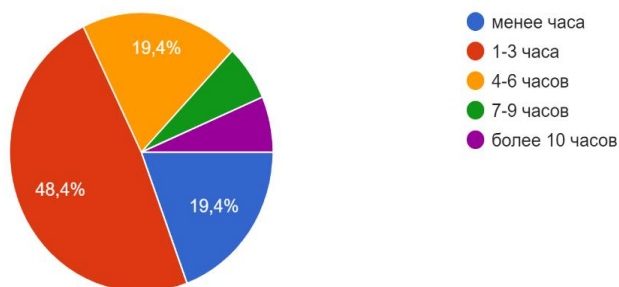


Рис. 4. Длительность физических активностей в течение недели

Сколько времени в сутки вы ходите пешком\бегаете

39 ответов

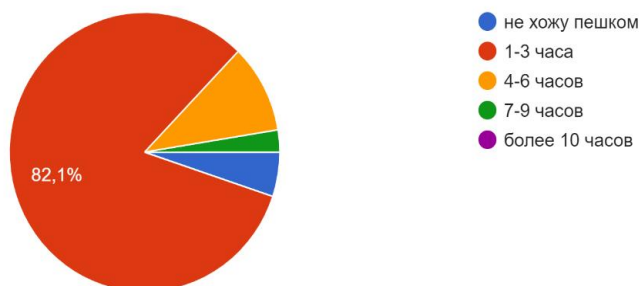


Рис. 5. Пешая активность

А вот время, проведённое за компьютером у 48,7% обучающихся составляет – 4 до 6 часов и 7-9 часов – у 35,9% респон-

дентов (рис. 6). И это помимо другой аудиторной работы в течение рабочего дня.

Сколько времени Вы проводите сидя, в том числе за компьютером?

39 ответов

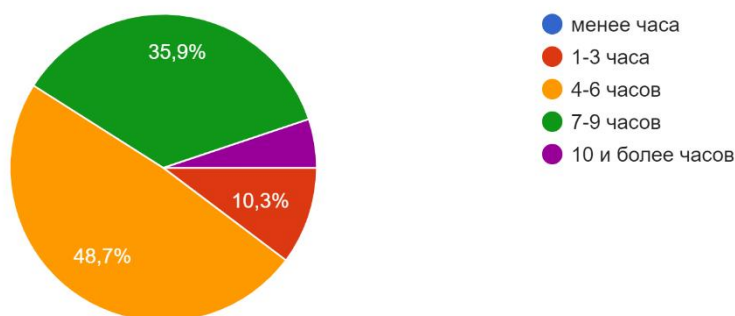


Рис. 6. Время, проведённое за компьютером

Как вы оцениваете свой уровень физической активности?

44 ответа

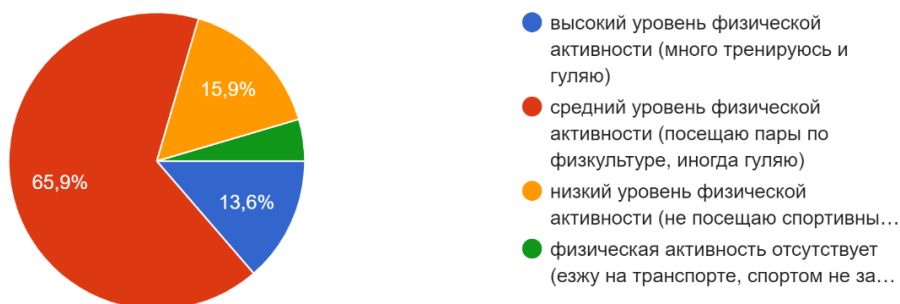


Рис. 7. Уровень физической активности студентов

В целом, большая половина опрошенных студентов указали, что имеют средний уровень физической активности – 65,9% (рис. 7); высокий уровень физической активности – 13,6%, низкий – 15,6%.

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, спо-

собных избавить человека от любой физической нагрузки, но это не делает человека сильнее. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А молодому поколению – в первую очередь.

Библиографический список

1. Соловьева Н.В. Оценка двигательной активности в режиме дня обучающихся Петрозаводского государственного университета // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №2-1 (41). – С. 112-115.
2. Кремнева В.Н. Отношение студентов к занятиям спортом на примере ПетрГУ / В.Н. Кремнева, Н.В. Соловьева // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – Вып.62, №62/14. – С. 13-16.

HYPODYNAMY IN THE STUDENT ENVIRONMENT

N.V. Solovieva, Senior Lecturer
E.S. Martynkova, Student
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *In this work, we want to identify and evaluate the attitude of university students to their own health, adherence to a healthy lifestyle, physical activity shown during the training period. To assess the degree of susceptibility to the development of hypodynamia in the student environment on the example of students of Petrozavodsk State University.*

Keywords: *hypodynamia, health, physical activity, physical culture.*