

ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.И. Радковец

*И. В. Пантюк – кандидат биологических наук, доцент
Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030, г. Минск, Беларусь
nastyaradkovets@gmail.com
pantiouk@bsu.by*

Аннотация: В статье автор рассматривает проблему развития гиподинамии в молодежной среде. Показаны результаты изучения предпосылок развития гиподинамии в среде минских студентов, а также дано их сравнение с результатами аналогичного исследования студенческой молодежи города Саратова.

Ключевые слова: молодежь, студенчество, гиподинамия, предпосылки развития, подвижный образ жизни, профилактика.

THE PROBLEM OF HYPODYNAMIA OF STUDENT YOUTH

A.I. Radkovets

*I. V. Pantiouk - Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Republic of Belarus
nastyaradkovets@gmail.com
pantiouk@bsu.by*

Summary: In the article the author considers the problem of the development of hypodynamia in the youth environment. The results of the study show the prerequisites for the development of hypodynamia in the environment of Minsk students, and their comparison is given with the results of a similar study of students in the city of Saratov.

Key words: youth, students, lack of exercise, developmental prerequisites, a mobile way of life, prevention.

Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [1]. Распространенность гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации, широким распространением современных электронных гаджетов.

Состояние гиподинамии опасно для молодого организма и все потому, что оно оказывает негативное влияние на весь организм человека в целом. Гиподинамия может привести к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний. При возникновении гиподинамии у молодого организма происходит следующее: снижение тонуса и силового показателя мышц, понижение уровня содержания кальция в костной ткани и нарушение минерального обмена, повышение жировых отложений и появление избыточного веса, нарушается работа капиллярной системы, т.е. сокращается количество действующих капилляров, венозные и артериальные участки сужаются.

К основным симптомам гиподинамии можно отнести: слабость, учащенность сердцебиения и пульса, повышение артериального давления, быстрая утомляемость, эмоциональная нестабильность, нервозность.

Специалисты Университета Копенгагена провели ряд исследований, чтобы выяснить, каким изменениям подвергаются мышцы молодых людей в результате низкого уровня физической активности. Такое состояние может быть во время заболеваний, после травм или вследствие неактивного отпуска.

В период исследований одна нога участников была зафиксирована в неподвижном положении. За этот временной промежуток было выявлено общее ухудшение физической формы добровольцев.

Малоподвижный образ жизни привел к потере мышечной массы всеми участниками эксперимента. При этом молодые люди теряли в среднем 485 грамм мышечной массы, а люди пожилого возраста – по 250 грамм.

Ученые говорят, что с возрастом происходит сокращение общей мышечной массы. По этой причине у молодых в каждой ноге примерно на 1 килограмм больше мышц, чем у пожилых. Была выявлена еще одна закономерность: чем внушительнее была общая мышечная масса, тем больше оказывались ее потери по причине неактивности.

Затем было проведено еще одно исследование, во время которого участники могли совершать велосипедные прогулки 4 раза в неделю. Однако выяснилось, что данная мера слишком слаба для восстановления мышечной массы. Эксперты утверждают, что для этого нужны силовые тренировки. Отсутствие активности приводит к быстрой потере мышечной массы. Чтобы восстановить ее, требуется значительно больше времени и много усилий [2].

Любопытное исследование было проведено студентами Саратовского государственного медицинского университета им. В. И. Разумовского: студентам первого курса предлагалось ответить на вопросы, характеризующие возможную предрасположенность молодежи к развитию гиподинамии [3].

На примере данного исследования, с целью выявления количества минских студентов, имеющих предпосылки к гиподинамии, а также сравнения полученных данных с исследованием саратовских студентов нами был организован опрос студентов Минских ВУЗов в возрасте от 17 лет до 21 года по вопросам физической активности – 63 студентам было предложено ответить на 10 вопросов.

Цель исследования: выявить количество студентов, имеющих предпосылки гиподинамии.

Задачи:

1. Проанализировать причины появления гиподинамии и последствия ее влияния на организм.

3. Провести опрос студенческой молодежи г. Минска по вопросам предрасположенности к гиподинамии.

4. Сравнить полученные данные с результатами опроса саратовских студентов.

Целевая группа: студенческая молодежь от 17 лет до 21 года.

Результаты опроса.

В ходе опроса 48% минской молодежи ответили, что добираются на учебу пешком и 48% на общественном транспорте, 4% предпочитают добираться на машине.

Для сравнения: в Саратове 21% молодежи ходят на учебу пешком, 68% добираются общественным транспортом и 11% на автомобиле [3].

Кроме того, в ходе опроса 48% белорусских студентов ответили, что не пользуются лифтом, а поднимаются по лестнице пешком, 38% поднимаются домой пешком только иногда, и 14% вовсе поднимаются только на лифте так как сильно устают после учебного дня.

В Саратове 33% молодежи не пользуются «услугами» лифта вообще, 57% прибегают к лифту иногда, а 11% всегда пользуются лифтом [3].

В ходе исследования 81% белорусских студентов ответили, что могут пройти пешком 3-4 км., 14% могут пройти самостоятельно примерно 1-2 троллейбусные остановки, 5% могут пройти расстояние от дома до остановки.

По результатам исследования 47% студентов периодически посещают спортивный зал (фитнес клуб, бассейн), 24% посещают спортивный зал систематически, а 29% ответили, что посещают всего лишь 1 раз в год.

В Саратове 18% студентов посещают спортивный зал систематически, 54% посещают спортивный зал периодически и менее 30% опрошенных посещают спортивный зал один раз в год [3].

По результатам 14% минских студентов ответили, что возникают проблемы с лишним весом и они периодически садятся на строгую диету.

В ходе исследования были получены 2 наиболее значимых результата:

1. Было выявлено, что 52% опрошенной молодежи в детстве посещали одну спортивную секцию, 24% посещали несколько спортивных секции, а 24% вовсе были освобождены от занятий по физической подготовке (рис. 1).



Рисунок 1. – Занятия спортом в детстве

Для сравнения: в Саратове 11% были освобождены от физических занятий, 25% посещали одну спортивную секцию, и 64% посещали несколько спортивных секции [3].

2. Было выявлено, что 71% молодежи изредка страдают от повышенной утомляемости, 19% вовсе не страдают от утомляемости, а 10% опрошенных имеют типичный синдром хронической усталости (рис. 2).



Рисунок 2. – Утомляемость

Для сравнения: 12% саратовских студентов признали у себя синдром хронической усталости, у 44% такое ощущение появляется изредка и 44% вообще не замечают повышенной усталости [3].

Выводы:

1. В результате исследования установлено, что студенческая молодежь в Беларуси умеренно занимается спортом и явных предпосылок к гиподинамии не обнаружено. Однако, необходимо обратить внимание что определенное количество опрошенных имеют предпосылки к гиподинамии.

2. Результаты изучения предпосылок возникновения гиподинамии в среде саратовской и минской молодежи примерно схожи по основным параметрам.

3. В ходе разъяснительной работы с молодежью необходимо акцентировать внимание молодых людей на проблемы профилактики гиподинамии: занятия спортом, активные игры на воздухе, пешие прогулки и езда на велосипеде, ходьба по лестнице, правильный распорядок дня и сбалансированное питание.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Прохоров, А. М. Большой энциклопедический словарь / А. М. Прохоров. – М. : Норинт, 2004. – 1456 с.
2. Гиподинамия превращает молодежь в стариков [Электронный ресурс]
// Портал «За здоровье.ру». – Режим доступа: <https://zazdorovye.ru/gipodinamiya-prevrashhaet-molodezh-v-starikov/>. – Дата доступа: 10.05.2018.
3. Рубизова, А. А. Гиподинамия – Болезнь цивилизации [Электронный ресурс] / А. А. Рубизова, Д. Р. Жданова, М. О. Джейранова // Портал медицинской интернет-конференции. – Режим доступа: <https://medconfer.com/node/14855>. – Дата доступа: 04.05.2018.

УДК: 613.4 (476)

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В БССР И РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Е.А. Слабкович

*И. В. Пантюк – кандидат биологических наук, доцент
Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь
slabkovich99@mail.ru
pantiouk@bsu.by*

Аннотация: охарактеризованы основные формы пропаганды здорового образа жизни, и системы физического воспитания БССР и Республики Беларусь.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, спорт.

ORGANIZATION OF PROPAGANDA OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE BSSR AND IN THE REPUBLIC OF BELARUS

К.А. Slabkovich

*I. V. Pantiouk - Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus
slabkovich99@mail.ru
pantiouk@bsu.by*