

ВОЗМОЖНОСТЬ УМЕНЬШЕНИЯ ГИПОДИНАМИИ С ПОМОЩЬЮ ПРОГУЛОК С СОБАКОЙ

THE POSSIBILITY OF REDUCING HYPODYNAMIA BY WALKING THE DOG

В. В. САДОВНИКОВА, В. С. БУДНИК

V. V. SADOVNIKOVA, V. S. BUDNIK

Белорусский государственный университет

Минск, Республика Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Belarus

e-mail: sadovnikova@tut.by, valeria.budnik@mail.ru

В данной статье рассматривается возможность уменьшения гиподинамического стресса с помощью прогулок с собакой на свежем воздухе. Также предложены способы определения активности при таких нагрузках с помощью фитнес-трекеров. В ходе опроса студентов химического факультета БГУ были выявлены частота и длительность прогулок, количество затрачиваемой энергии и количество шагов, которые владелец собаки проходит за одну прогулку. Выявлена необходимость увеличения такого рода активности для уменьшения гиподинамии и её последствий.

Ключевые слова: физическая активность, гаджеты, прогулки, затраты энергии, гиподинамия.

This article looks at how hypodynamic stress can be reduced by walking your dog outdoors. It also suggests ways of determining activity under such stress using fitness trackers. A survey of BSU chemistry students identified the frequency and duration of walks, the amount of energy expended and the number of steps a dog owner takes per walk. The need to increase this kind of activity to reduce hypodynamia and its consequences was identified.

Keywords: physical activity, gadgets, walks, energy costs, physical inactivity.

Можно легко назвать главную причину недостатка движения современного человека. Достижения научно-технического прогресса улучшают нашу жизнь, но мы не задумываемся о том, как это может влиять на здоровье в негативном ключе. Затрагивает данная проблема и студентов, которые после занятий (а ведь занятия проходят в большинстве случаев сидя) проводят своё свободное время дома за компьютером, а не на улице. Движение необходимо всем, даже тем, кто ограничен в движении

не по своей воле, например, имеющим тяжелые заболевания или травмы [3, с. 148; 5, с. 25].

Цель статьи: выявление возможностей увеличения уровня двигательной активности при прогулках с питомцем.

Задачи:

1. Изучить литературу и предлагаемые в сети Интернет программы с опциями профилактики гиподинамии, в том числе во время прогулок с домашними питомцами;
2. Провести опрос среди студентов, использующих такие программы;
3. Дать теоретические и практические рекомендации по использованию подобных программ по противостоянию гиподинамии путем увеличения времени и частоты прогулок с питомцами.

Гиподинамия (или нехватка двигательной активности) – это состояние, сопровождающееся большим количеством признаков, которые являются следствием недостаточной физической активности. Ухудшается работа центральной нервной системы, в частности, головного мозга, нарушается жировой обмен, что приводит к возникновению атеросклероза, повышается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы (например, тромбозов) [1, с. 620; 2, с. 8].

Также в крови заметно возрастает содержание жирных кислот, холестерина, общих липидов и протеинов, липопротеидов низкой плотности [3, с. 148–153; 4, с. 250–265; 5, с. 30–40].

Очень часто такие нарушения связывают с низкой физической активностью в самую последнюю очередь, когда остальные варианты уже признаны не соответствующими действительности [2, с. 14; 3, с. 154].

Мы провели опрос (n=25) студентов химического факультета БГУ в возрасте 18–22 лет. Нам было важно узнать у студентов, используют ли они программы для своих гаджетов, позволяющие организовать, систематизировать и оценить их физическую активность в режиме дня. В частности – какое расстояние, количество шагов преодолевается во время прогулок, какое количество энергии тратится на это, каким образом прогулки с домашними питомцами способствуют профилактике гиподинамии.

Нами был предложен опрос, в котором содержались вопросы с возможностью выбора ответов. Результаты этого анкетирования носили качественно-количественный характер: нам было необходимо получить не только доли в % от общего числа ответов, но и информацию по каждому вопросу с точки зрения понимания процессов и их влияния на организм студентов химического факультета. Мы вышли на целевую

аудиторию – хозяев домашних питомцев – при помощи опроса всего факультета (n=540).

Также были выявлены и исследованы такие программы, которые предлагаются в сети Интернет, с интересующими нас опциями. Результаты этого исследования представлены в *Таблице*.

Таблица. Программы и показатели физической активности при прогулках с домашними питомцами

Название трекера	Маршрут	Расстояние	Текущее положение на карте	Подсчёт ЧСС	Подсчёт затраченных ккал энергии	Отслеживание местоположения собаки	Оценка пользователей
Dog Walk	Есть	Есть	Есть	Есть	Есть	Есть	5 баллов
DogLog-Track your pet's life	Есть	Есть	Есть	Нет	Нет	Нет	3 балла
Собака-гуляка	Есть	Есть	Есть	Есть	Есть	Есть	5 баллов
Tractive GPS Pet Finder	Есть	Есть	Есть	Есть	Есть	Есть	5 баллов

Рассмотрим, какие ответы на предложенные вопросы были нами получены в ходе исследования. Для наглядности предлагаем в скобках доли % от общего числа.

1. Как часто Вы с собакой гуляете? Один раз в день. (4 человека) (16 %). Два раза в день. (15 человек) (60 %). Три раза в день. (6 человек) (24 %).
2. Какова средняя длительность прогулки? 10-20 минут. (14 человек) (56 %). 20-40 минут. (10 человек) (40 %). 40-60 минут. (1 человек) (4 %). Более часа. (0 человек) (0 %).
3. Какое количество шагов вы проходите в течение прогулки? 1000–2000. (10 человек) (40 %). 2000–3000. (6 человек) (24 %). Более 3000. (0 человек) (0 %). Не считал (а). (9 человек) (36 %).
4. Имеете ли Вы представление, какая частота сердечных сокращений в течение прогулки у Вас наблюдается? Да. (16 человек) (64 %). Нет. (9 человек) (36 %). Если да, укажите диапазон ЧСС: 60–72. (1 человек) (4 %). 73–84. (8 человек) (32 %). 85–100. (7 человек) (28 %). Больше 100. (0 человек) (0 %).

5. Используете ли Вы какие-либо фитнес-трекеры, которые помогают подсчитывать потраченные калории при прогулке? Да. (16 человек) (64 %). Нет. (9 человек) (16%). Если да, то, сколько килокалорий Вы тратите за одну прогулку? 50–100. (10 человек) (40 %). 100–150. (5 человек) (20 %). 150–200. (1 человек) (4 %). Больше 200. (0 человек) (0%).
6. Оцените темп Вашей прогулки. Быстрый. (24 человек) (96%). Медленный. (1 человек) (4 %).
7. Осуществляете ли Вы какие-либо дыхательные упражнения при прогулке (с целью профилактики пульмонологических заболеваний)? Да. (0 человек) (0 %). Нет. (25 человек) (100 %).

Нехватка двигательной активности и раньше была острой, но с началом пандемии и последующим за ней карантином приобрела угрожающие здоровью и жизни масштабы. Но есть у многих людей собаки, которых необходимо выгуливать ежедневно. Проведенный опрос и анализ его результатов показывает, что немало студентов химического факультета дополняют свою физическую активность прогулками с собакой. В среднем при ней затрачивается примерно 122 ккал и проходится 2375 шагов (среднее время – 30 минут). Мы даём такие рекомендации: увеличивать продолжительность и частоту таких прогулок, так как они позволяют увеличить количество двигательной активности, что улучшает общее самочувствие, насыщает организм кислородом, улучшает его состояние. Кроме того, радость общения с питомцем положительно сказывается на эмоциональном фоне, что помогает улучшить общее состояние организма и снизить уровень стресса, который является такой же глобальной проблемой современного человечества, как и низкий уровень двигательной активности. Доступные в Интернете фитнес-трекеры позволяют отслеживать активность при прогулках. Рекомендуем использовать все их опции.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Беликова, О. Ю., Ломоносова, Г. Г., Калько А. А.* Гиподинамия и её влияние на состояние здоровье студентов // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.* – 2016. – № 11-4. – С. 619–620;
2. *Виленский, М. Я.* Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М. Я. Виленский. – М. : Гардарики, 2001. – 220 с. – С. 7–14;
3. *Коваленко З. И.* Гипокинезия / З. И. Коваленко, Н. Н. Гуровский. – М.: Медицина, 1980. – 320 с. – С. 148–154.

4. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. :Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. *Садовникова В. В.* Валеологический подход к организации занятий по физическому воспитанию студенток основного учебного отделения вуза: дис. канд. пед. наук: 22.06.04 / В. В. Садовникова. – Минск, 2004. – 150 с.