

УДК 614.1

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ ГИПОДИНАМИИ У
СТУДЕНТОВ 4 КУРСА ИГМА**

Габбасова Г. М.

студентка 4 курса педиатрического факультета

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Иванова А. А.

студентка 4 курса педиатрического факультета

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д. А.

Доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация: В данной статье приводятся результаты анкетирования по теме: “Исследование факторов риска развития гиподинамии у студентов 4 курса ИГМА”, в котором приняло участие 117 обучающихся 4 курса Ижевской государственной медицинской академии. Респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов, связанных с выявлением данного заболевания. После чего проводился анализ распространенности гиподинамии, факторов, способствующих развитию этой патологии, сделаны соответствующие выводы.

Ключевые слова: гиподинамия, факторы риска, студенты, анкетирование, образ жизни.

STUDY OF RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF HYPODYNAMIA IN 4TH YEARS IGMA STUDENTS

Gabbasova G. M.

4th year student of the Faculty of Pediatrics,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Ivanova A. A.

4th year student of the Faculty of Pediatrics,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, associate professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract: This article presents the results of a survey on the topic " Study of risk factors for the development of hypodynamia in 4th year IGMA students " involving 117 students from 4th year of the Izhevsk State Medical Academy. Respondents were asked to answer a series of questions related to identifying this condition. Subsequently, an analysis of the prevalence of factors contributing to the development of this pathology were analyzed and conclusions were drawn.

Key words: hypodynamia, risk factors, students, survey, lifestyle.

Актуальность данной проблемы обусловлено тем, что каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни по данным ВОЗ. Неблагоприятная ситуация оборачивается среди подростков: 80% детей в возрасте 11-17 лет, на фоне недостаточной физической активности. Также гиподинамия занимает 4 место среди причин смерти, так как именно она способствует развитию опасных кардиологических и эндокринных болезней. [1-
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

2]

Цель: определить факторы, влияющие на развитие и частоту встречаемости гиподинамии среди обучающихся.

Материалы и методы: анкетирование студентов 4 курса Ижевской государственной медицинской академии при помощи онлайн-приложения “Google Forms”, составление таблиц, диаграмм, анализ полученных данных на основе приложения Google Excel и их статическая обработка.[3]

Результаты и их обсуждение: с целью выявления факторов риска развития гиподинамии было проведено анкетирование среди студентов 4 курса ИГМА. В анкетировании приняло участие 117 студентов ИГМА. Затем мы провели тщательный анализ полученных ответов.

Анализ регулярности проведения утренней зарядки, показал, что ежедневно выполняют утреннюю зарядку 10,2% человек (12 респондентов), периодически выполняют зарядку 30,8% человек (36 респондентов), и вообще не выполняют зарядку 59,0% человек (69 респондентов). Данные представлены на рис.1.

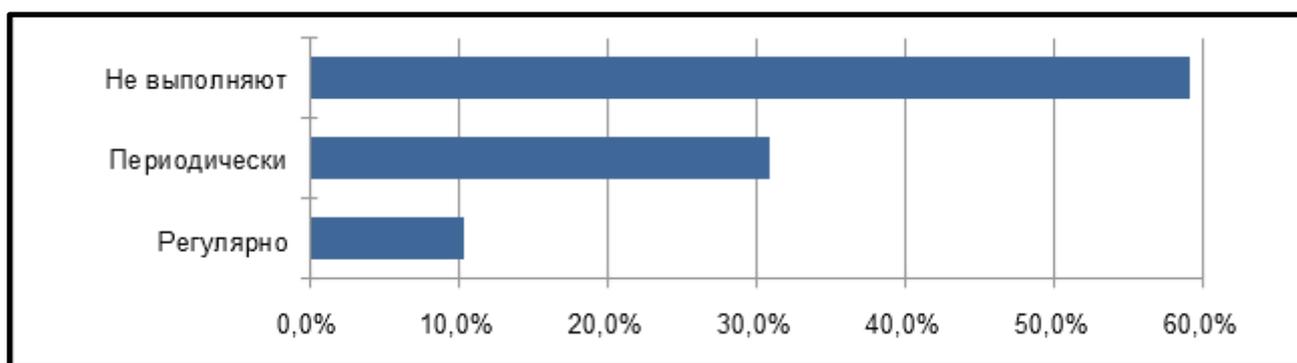


Рисунок 1- Регулярность выполнения утренней зарядки, %

Примечание: авторская разработка.

По результатам видно, что утреннюю зарядку не выполняют 59,0% опрошенных, что способствует повышению риску развитию гиподинамии и может стать причиной развития многих заболеваний опорно-двигательной системы.

Далее был проведен анализ регулярности проведения пешеходных прогулок. Мы получили следующие результаты: регулярно проводят пешеходные прогулки 35,0% человек (41 респондент), периодически 53,0% человек (62 респондента), совсем не прогуливаются пешком 12,0% человек (14 респондентов). Данные представлены на рис.2.

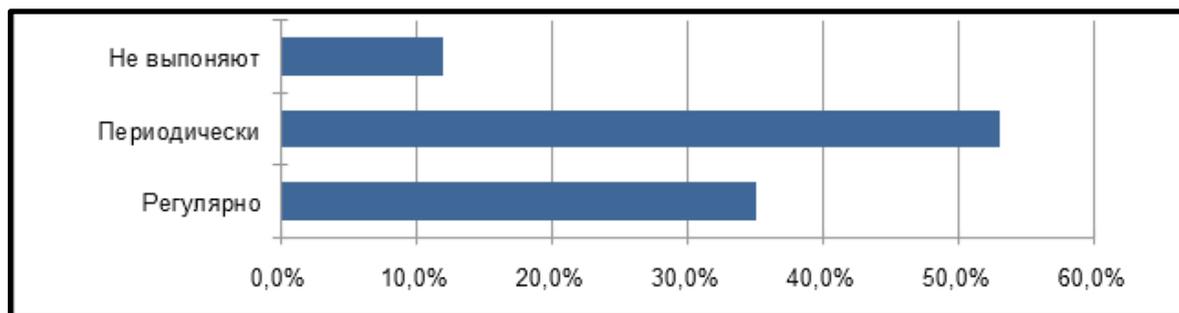


Рисунок 2 - Регулярность выполнения пешеходных прогулок, %

Примечание: авторская разработка.

Как видим, не выполняют пешеходные прогулки 12,0% опрошенных, что является неблагоприятным фактором и способствует развитию гиподинамии среди студентов, также повышается риск развития соматических и вирусных заболеваний вследствие сниженного иммунитета и не закалённости организма.

Далее мы проанализировали, сколько в среднем шагов в день проходят студенты 4 курса. Результаты представлены на рис. 3.

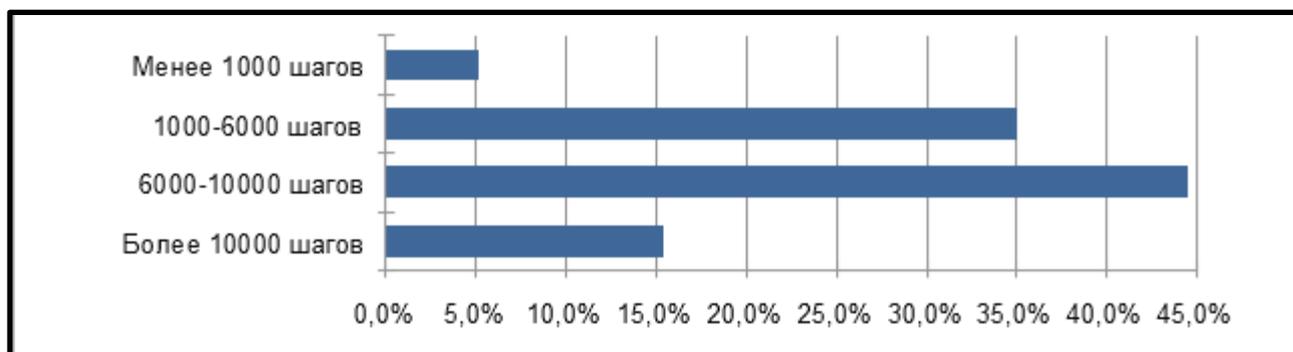


Рисунок 3 - Среднее количество шагов в день, %

Примечание: авторская разработка.

Как видим из полученных данных, более 10000 шагов в день делают 15,4%

человек (18 респондентов), 6000-10000 шагов в день 44,6% человек (52 человека), 1000-6000 шагов 35,0% человек (41 респондент) и менее 1000 шагов в день 5,1% человек (6 респондентов). По данному показателю складывается более благоприятный результат, так как дневную норму (более 6000 шагов) выполняют более половины опрошенных.

Далее мы оценили выносливость студентов ИГМА, выяснив какое расстояние они легко могут пройти пешком. Полученные данные представлены на рис. 4.

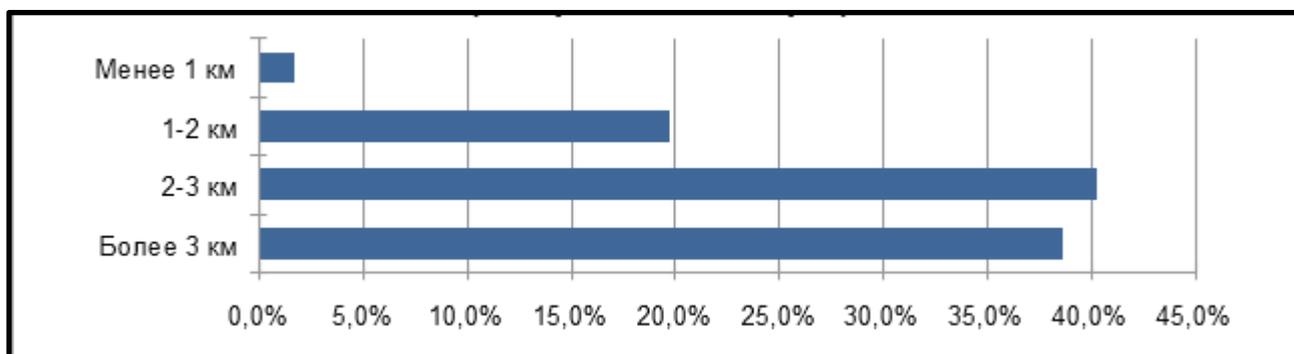


Рисунок 4 - Расстояние, которое студенты легко могут пройти пешком, %

Примечание: авторская разработка.

Мы видим следующие данные, что расстояние более 3 км легко проходят 38,5% человек (45 респондентов), 2-3 км 40,2% человек (47 респондентов), 1-2 км 19,7% (23 респондента) и менее 1 км 1,7% человек (2 респондента). Данные результаты свидетельствуют о том, что у студентов ИГМА наблюдается хорошая выносливость, что говорит о хорошей физической подготовке, так как легко могут пробежать меньше 1 км только 1,7% опрошенных.

Далее был проведен анализ регулярности посещения спортивного зала студентами 4 курса. Были получены следующие данные, что регулярно посещают спортивный зал только 14,5% человек (17 респондентов), периодически посещают 35,9% человек (42 респондента) и совсем не посещают 49,6% (58 респондентов). Результаты представлены на рис.5.

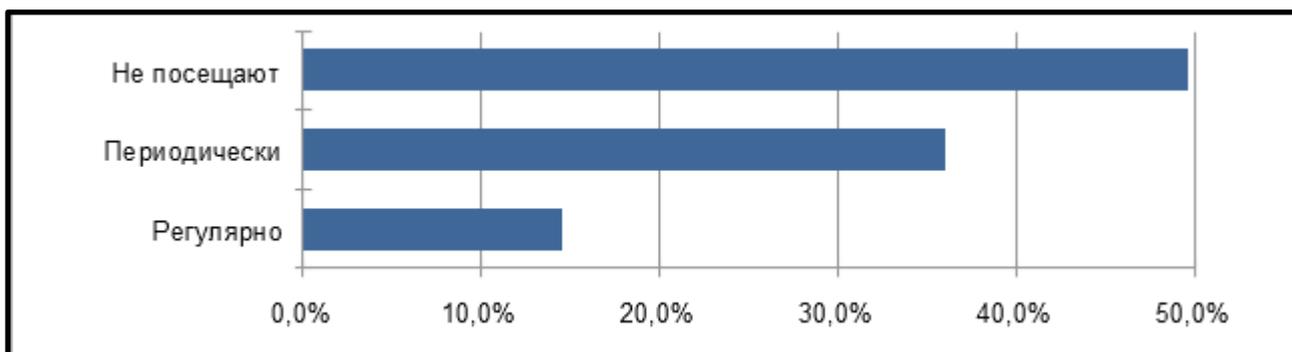


Рисунок 5 - Регулярность посещения спортивного зала, %

Примечание: авторская разработка.

Как видим из полученных данных, почти половина опрошенных совсем не посещает спортивный зал, что значительно повышает риск развития гиподинамии среди студентов.

Далее мы проанализировали какой вид отдыха предпочитают студенты. Получили следующие результаты, они представлены на рис.6.

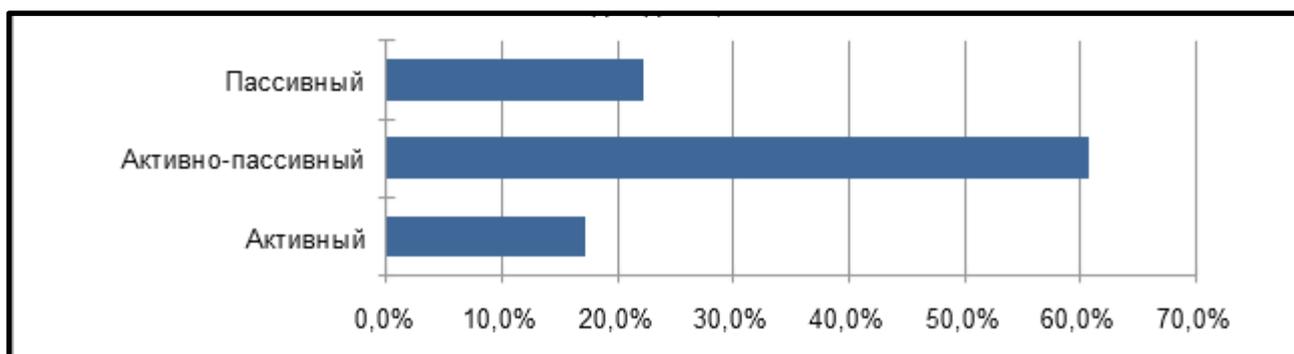


Рисунок 6 - Вид отдыха, %

Примечание: авторская разработка.

Из полученных результатов мы наблюдаем, что предпочитают активный вид отдыха (коньки, лыжи, поход и т.д.) всего лишь 17,1% человек (20 респондентов). Больше количество- 60,7% человек (71 респондент), стараются чередовать активный и пассивный отдых. Остальные 22,2% человек (26 респондентов) выбирают пассивный отдых, такой как просмотр телевизора, сидя на диване, либо же компьютерные игры. Исходя из этих данных, прослеживается неблагоприятная тенденция, что может повышать риск развития гиподинамии и сопутствующих

заболеваний.

Также мы оценили какой образ жизни преобладает среди студентов 4 курса ИГ-МА. Были получены следующие данные, что сидячий образ жизни преобладает у 57,3% человек (67 респондентов), а подвижный у 42,7% человек (50 респондентов). Данные представлены на рис. 7.

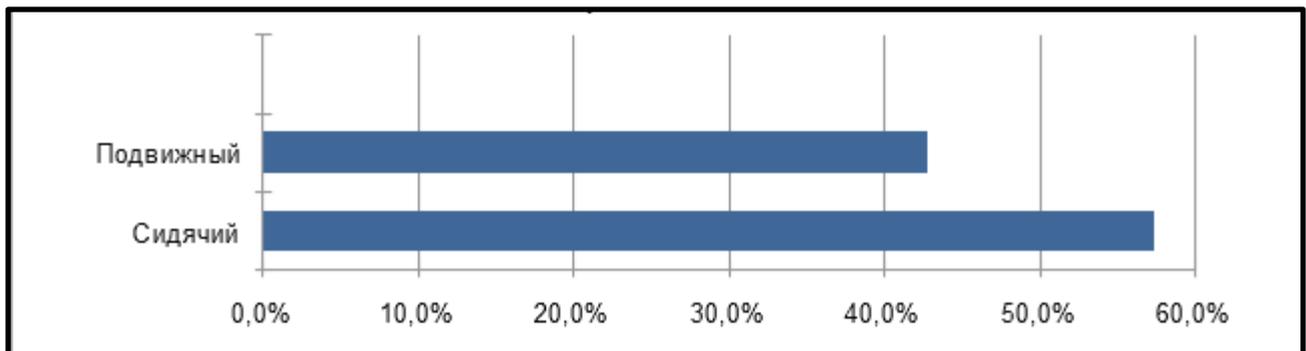


Рисунок 7 - Образ жизни, %

Примечание: авторская разработка.

Мы видим, что среди студентов преобладает сидячий образ жизни (57,3% человек), что сильно повышает риск развития гиподинамии, а также развития нарушений осанки и болезней опорно-двигательной системы.

Затем был проведен анализ того, как часто студенты пользуются лифтом и чему они больше отдают предпочтение: лифту или лестнице. Мы получили следующие данные, что 47,9% человек (56 респондентов) предпочитают передвигаться самостоятельно по лестнице, 22,2% человек (26 респондентов) выбирают подняться вверх на лифте, а спуститься по лестнице, а 29,9% человек (35 респондентов) лучше воспользуются лифтом. Результаты представлены на рис. 8.

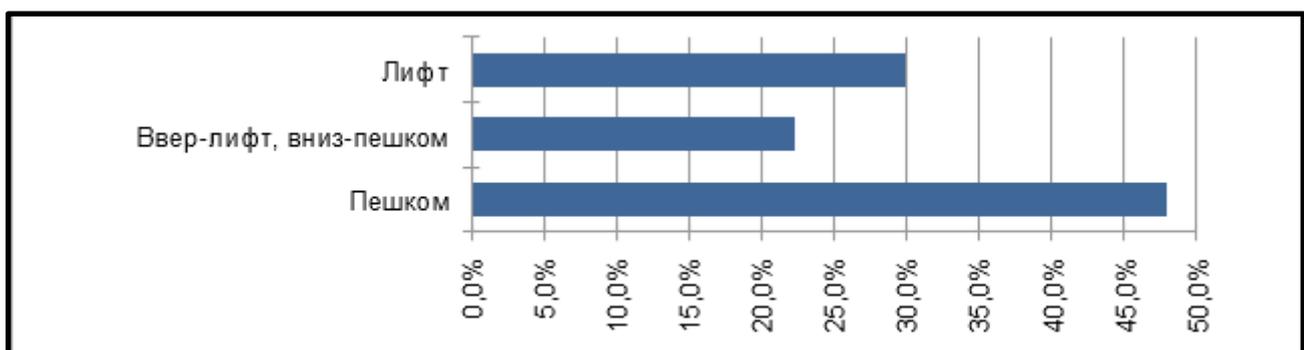


Рисунок 8 - Передвижение в здании, %

Примечание: авторская разработка.

Исходя из полученных данных, можно проследить, что большинство студентов отдает предпочтение лифту, что также является одним из рисков развития гиподинамии.

Далее мы проанализировали, страдают ли студенты повышенной утомляемостью и чувствуют ли они к концу учебного дня дискомфорт или боли в области шеи, плечевого пояса, спине. Полученные результаты следующие, что ответили бывает 46,2% человек (54 респондента), да - 44,4% (52 респондента) и нет - 9,4% (11 респондентов). Данные представлены на рис. 9.

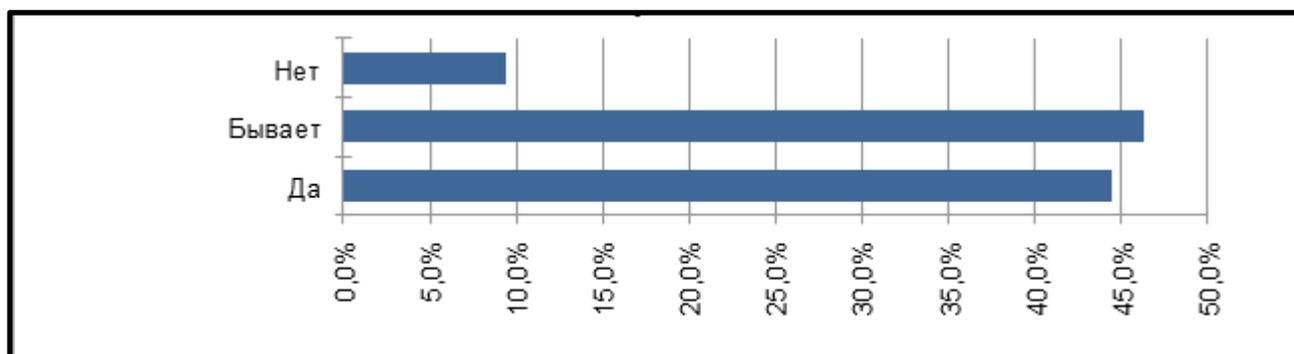


Рисунок 9 - Повышенная утомляемость, %

Примечание: авторская разработка.

Из полученных данных видно, что наблюдается очень неблагоприятная тенденция, так как не страдают повышенной утомляемостью и болями к концу дня только 9,4% человек (11 респондентов).

Также мы решили выяснить, как студенты стараются снизить чувство дискомфорта в области спины, шеи и плеч, которое возникло во время сидения на занятиях. Были получены следующие данные, рис. 10.

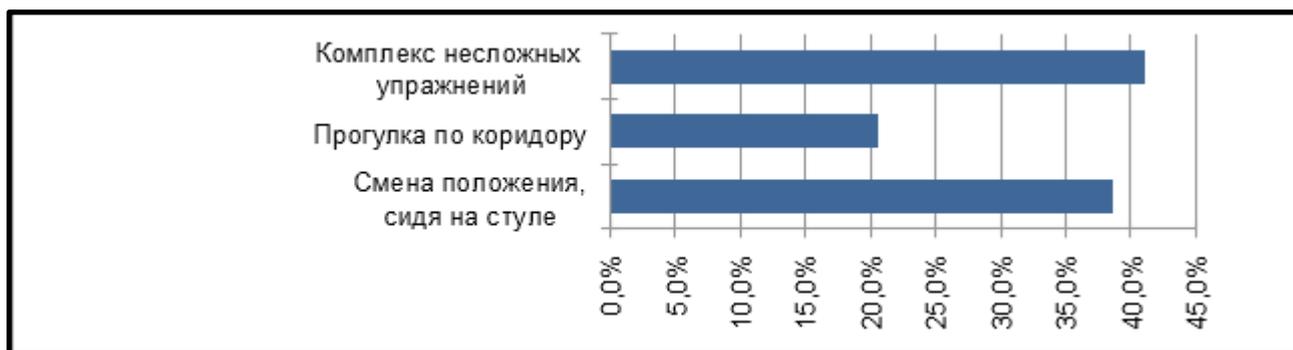


Рисунок 10 - Снижение дискомфорта в теле, %

Примечание: авторская разработка.

Мы видим, что стараются поменять положение, оставаясь сидеть на стуле, 38,5% человек (45 респондентов), 20,5% человек (24 респондента) предпочитают прогуляться по коридору и 41,0% человек (48 респондентов) выбирают выполнить несложный комплекс упражнения для снижения чувства дискомфорта в теле. Полученные данные можно оценить как благоприятные, так как более половины опрошенных стараются подвигаться во время перерыва для улучшения своего состояния.

Затем нами был проведен анализ того, сколько времени студенты 4 курса уделяют своим гаджетам. Было выяснено, что более 5 часов в день за телефоном или компьютером проводят 40,1% человек (47 респондентов), 3-5 часов 38,5% человек (45 респондентов), 2-3 часа 17,1% человек (20 респондентов), 1-2 часа 4,3% человек (5 респондентов) и менее 1 часа ни одного из опрошенных. Результаты представлены в рис. 11.

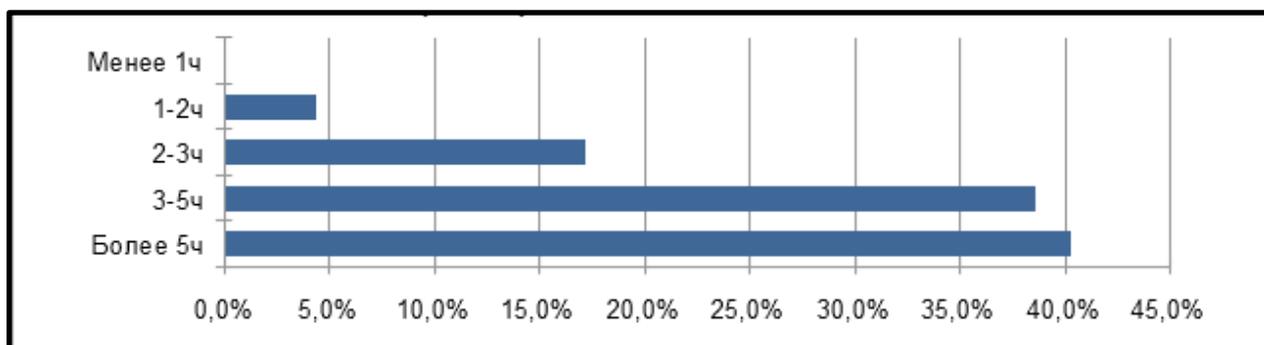


Рисунок 11 - Время, проведенное за гаджетом, %

Примечание: авторская разработка.

Мы наблюдаем, что студенты проводят очень много времени за своими электронными гаджетами, что повышает риск возникновения гиподинамии, а также может привести к нарушению со стороны органа зрения.

Также мы решили выяснить у студентов, нужна ли физическая культура в высших учебных заведениях. Нужна ответили 66,7% человек (78 респондентов), нет - 33,3% человек (39 респондентов). Данные на рис. 12.

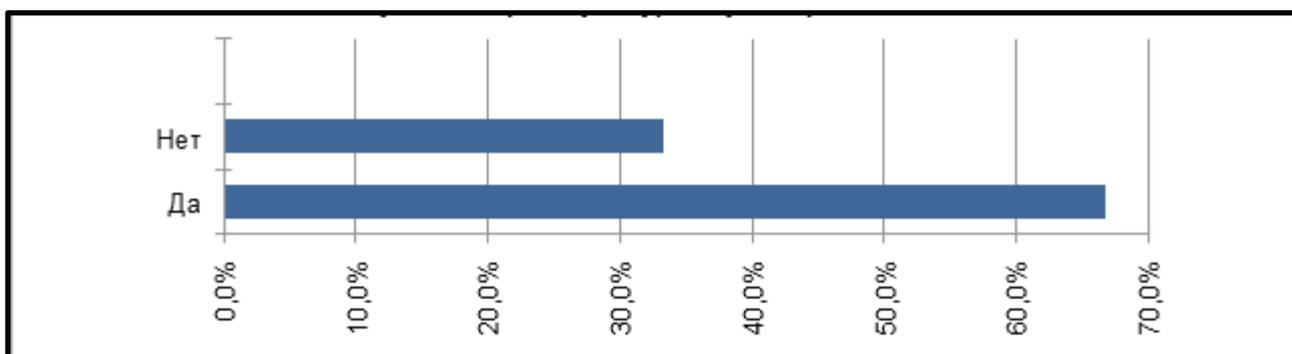


Рисунок 12 - Важность физической культуры в университете, %

Примечание: авторская разработка.

По данным видно, что большинство считает необходимым проведение физ. культуры в высших учебных заведениях.

Далее мы проанализировали осведомленность студентов о том, влияет ли малоподвижный образ на жизни на здоровье человека. Влияет ответили 90,6% человек (106 респондентов), совсем незначительно 6,0% человек (7 респондентов) и не влияет 3,4% человек (4 респондента). Результаты на рис. 13.

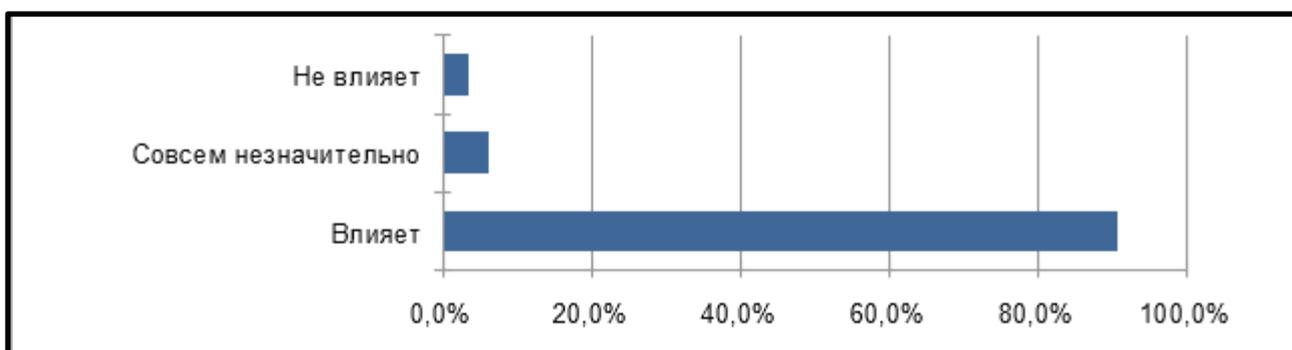


Рисунок 13 - Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье, %

Примечание: авторская разработка.

По полученным данным мы наблюдаем, что большинство студентов знает о том, что малоподвижность может привести к ухудшению здоровья.

Вывод: таким образом, согласно нашему исследованию, проведенному среди студентов 4 курса Ижевской государственной медицинской академии, мы пришли к заключению, что гиподинамия является одной из проблем со здоровьем среди студентов и достаточно часто встречается среди студентов. Наиболее частой причиной стал малоподвижный образ жизни.

Рекомендации:

1. Ежедневно выполняйте утреннюю зарядку,
2. Больше двигаться (например, после пар лучше прогуляться, внедрять вечерние прогулки перед сном),
3. Поменьше времени проводить за компьютером, телефоном, если работа не позволяет, делать небольшие перерывы на физкультминутку,
4. Заняться бегом, плаванием,
5. Включить в свой рацион больше овощей, фруктов, ягод и орехов, а также пить достаточное количество воды.[1-2, 4]

Библиографический список

1. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений/ Салехов С.А., Максимюк Н.Н., Салехова М.П.// Вестник Новгородского государственного университета. — 2016. - 3с. С. 1-2.
2. Информационный бюллетень ВОЗ «Физическая активность. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья». 2с. С. 1
3. Попова Н.М. Организация научно-исследовательской работы студентов медицинского ВУЗа с использованием облакоориентированных технологий / Попова Н.М., Сабитова Н.Г., Шубина Л.Л., Толмачев Д.А.// Дистанционное и виртуальное обучение – 2015. - №11 [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24344759>

4. Толмачев Д.А. Оценка физической активности населения города Ижевска/
Толмачев Д.А., Николаева С.В., Голубева В.Ю.//Синергия Наук. 2018. № 23.
С. 993-998. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL:
<https://elibrary.ru/item.asp?id=35007434>

Оригинальность – 92,65%