

УДК 614.1

**ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ**

Атласова А.Э.,

*студент педиатрического факультета,
Ижевская государственная медицинская академия,
Россия, Ижевск.*

Гатауллина К.М.,

*студент педиатрического факультета,
Ижевская государственная медицинская академия,
Россия, Ижевск.*

Толмачёв Д.А.,

*доктор медицинских наук, доцент,
Ижевская государственная медицинская академия,
Россия, Ижевск.*

Аннотация:

В данной статье рассматривается проблема влияния гиподинамии на здоровье студентов 4 курса Ижевской государственной медицинской академии. Гиподинамия является серьезной проблемой в современном обществе, особенно среди обучающейся молодежи. Для более детального изучения данной проблемы было проведено анкетирование, целью которого было выявление негативного влияния пониженной физической нагрузки на здоровье студентов. В ходе исследования было подтверждено отрицательное воздействие гиподинамии на организм опрашиваемых.

Ключевые слова: физическая активность, гиподинамия, здоровье, студенты, анкетирование.

***THE INFLUENCE OF PHYSICAL INACTIVITY ON THE HEALTH OF
MEDICAL ACADEMY STUDENTS***

Atlasova A.E.,

student of the Pediatric faculty,

Izhevsk State Medical Academy,

Russia, Izhevsk.

Gataullina K.M.,

student of the Pediatric faculty,

Izhevsk State Medical Academy,

Russia, Izhevsk.

Tolmachev D.A.,

doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Russia, Izhevsk.

Abstract: This article examines the problem of physical inactivity's influence on the health of 4th year students at the Izhevsk State Medical Academy. Physical inactivity is a serious problem in modern society, especially among actively studying youth. To study this problem further, we conducted a survey. The purpose of which was to identify the negative impact of reduced physical activity on the health of students. The study confirmed the negative effects of physical inactivity on the body of the interviewees.

Key words: physical activity, physical inactivity, health, students, survey.

Актуальность: В современном обществе гиподинамия становится все более распространенной проблемой, в том числе и среди студентов, что заслуживает внимания исследователей. В связи с повышением уровня автоматизации процессов, развитием технологий, активным использованием транспортных средств и услуг сферы доставки значительно снизился уровень

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

физической активности[2]. Особенно страдают студенты, которые большую часть времени проводят за партами в аудиториях, а в свободное время готовятся к занятиям [4,5]. Вследствие чего времени на занятие спортом практически не остается.

Цель: определить влияние гиподинамии на здоровье студентов 4 курса Ижевской государственной медицинской академии.

Материалы и методы: Анкетирование студентов 4 курса Ижевской государственной медицинской академии.

Гиподинамия — это болезнь неподвижного образа жизни, проявляющаяся в снижении объема мышечной активности человека [3].

Снижение физической активности оказывает негативное влияние на организм человека и приводит к срыву адаптационных механизмов. Может послужить неспецифическим фактором риска развития заболеваний различных систем.

Гиподинамия приводит к атрофии мышц, что в свою очередь влияет на костный аппарат [1]. Возможно изменение структуры и формы костей. Нередко на фоне низкой физической активности развиваются искривления позвоночника. Также негативное влияние оказывается на суставы, что может быть риском развития артритов.

Низкая активность приводит к снижению объема сердца, нарушению регуляции функционирования сердца, что проявляется учащением пульса неадекватным нагрузке и тахикардией в покое. Повышается кровяное давление, увеличивается время полного кругооборота крови.

Гиподинамия сопровождается угнетением интенсивности газообмена и уменьшением легочной вентиляции. В результате человек часто страдает от одышки.

В условиях пониженной физической активности может изменяться содержание в тканях мозга эндогенных опиоидных пептидов (эндорфинов и энкефалинов), от которых зависит устойчивость организма к стрессовым

воздействиям, работоспособность и настроение [3, 6]. Нарушаются механизмы неспецифической защиты организма.

Также отмечается влияние на систему пищеварения, что выражается в нарушении перистальтики кишечника. Приводит к нарушению аппетита, может способствовать ожирению и развитию диабета.

Нами было проведено анкетирование 128 студентов 4 курса ИГМА, в результате которого мы получили следующие результаты.

Из 128 студентов у 67,0% обнаружена гиподинамия.

На вопрос «Какое максимальное расстояние Вы можете пройти, не останавливаясь?» студенты ответили следующим образом:

более 1 км - 85,90%

1 км - 6,30%

900-500 м - 7,00%

400-200 м - 0,80%

меньше 200 м - 0,00%.

У большинства опрошенных длительная ходьба не вызывает затруднений, однако 14,1% всё же вынуждены делать остановки. Что говорит об их не приспособленности к длительным физическим нагрузкам.

На вопрос «По какой причине Вы делаете остановку?» получены следующие ответы:

утомление- 82

боль в ногах- 43

одышка- 23

сердцебиение, аритмия- 13

головокружение- 13

дискомфорт в области сердца- 8

боль в груди- 7.

Наиболее частой причиной остановок является утомление 77,4 на 100 опрошенных, далее идут боли в ногах 40,6 и одышка 21,7.

Также отмечают нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и головокружения при длительной ходьбе, что указывает на срыв адаптации у опрошенных.

На вопрос «Какие симптомы обычно беспокоят Вас в течение дня?» студенты ответили следующим образом:

- боли в суставах- 28
- боли в пояснице- 1
- нарушение осанки- 92
- одышка- 22
- артериальная гипертензия- 6
- боли в сердце- 1
- снижение работоспособности- 54
- сонливость- 100
- снижение памяти, внимания- 56
- головная боль- 53
- снижение иммунитета- 22
- склонность к запорам- 16
- снижение аппетита- 1
- тошнота- 1
- диабет- 1
- склонность к набору веса- 28.

Опрос выявил, что чаще всего опрошенные отмечают нарушения со стороны нервной системы. Сонливость является наиболее распространенным симптомом и присутствует у 78,1 на 100 анкетированных. Снижение памяти и внимания отмечено у 43,8. Снижение общей работоспособности у 42,2. От головной боли различной локализации страдает 41,4.

Следующая система, на нарушения которой обращают внимание опрошенные, костно-мышечная. Нарушение осанки является одной из основных

жалоб, наблюдается у 71,9% респондентов. 21,9% отмечает боли в суставах. 0,8% опрошенных испытывают боли в пояснице.

Практически у каждого пятого опрошенного (17,2%) отмечается одышка в течение дня, что говорит о нарушениях со стороны дыхательной системы.

Также выявлены нарушения работы иммунной системы у 17,2% студентов.

Склонность к набору веса наблюдается у 21,9%. По 0,8% страдает от диабета, снижения аппетита и тошноты. У 12,5% отмечается нарушение перистальтики кишечника в виде частых запоров.

Меньше всего предъявляют жалобы на нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы: 4,7% имеют артериальную гипертензию и 0,8% боли в области сердца.

Вывод: Исследование подтверждает отрицательное влияние гиподинамии на различные системы организма. Для улучшения качества здоровья студентов необходимы проведения профилактических мероприятий. Исследования последнего десятилетия доказали, что физические упражнения в первичной профилактике гиподинамии способствуют предотвращению атрофии мышц, а также сердечно-сосудистых, метаболических и нервно-психических нарушений.

Библиографический список

1. Гигиенические основы формирования здоровья в 2 ч. Ч. 1 : учебно-методическое пособие / Ахмадуллин У.З., Ахмадуллина Х.М., Мочалкин П.А. и др. — Уфа : БГМУ, 2022. – 61-79 с.

2. Гришан М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека/ Гришан М.А.// Медико-фармацевтический журнал «Пульс»— 2018.

3. Журнал медицинских статей «Молодой врач» — Режим доступа — URL: <http://newvrach.ru/gipodinamiya-gipokineziya.html>

4. Преподавание темы воспитания здорового образа жизни среди населения студентам на кафедре общественного здоровья и здравоохранения»/ Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Попова Н.М.// Сборник «Реализация новых образовательных стандартов и требований в медицинском вузе — 2013. — С. 58-60.

5. Султанова А.Р., Копылова Е.В., Толмачёв Д.А. Гиподинамия у школьников в Удмуртской республике / Султанова А.Р., Копылова Е.В., Толмачёв Д.А.// Вестник науки — 2019. — №4. — С. 70-73

6. Толмачёв Д.А., Шагитова В.А., Ясавиева Э.М. Влияние образа жизни на здоровье человека /Толмачёв Д.А., Шагитова В.А., Ясавиева Э.М.// ModernScience. — 2019.—№ 12-4. — С. 181-184.

Оригинальность 76%