

УДК 614.1

***ОЦЕНКА НАЛИЧИЯ ПРИЗНАКОВ ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ 4
КУРСА ИГМА ПО МЕЖДУНАРОДНОМУ ОПРОСНИКУ IPAQ***

Гатауллина К.М.,

студент педиатрического факультета,

Ижевская Государственная Медицинская Академия,

Россия, Ижевск.

Атласова А.Э.,

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 приводятся результаты анкетирования на тему: «Оценка наличия признаков гиподинамии у студентов 4 курса ИГМА по международному опроснику IPAQ». Методом, используемым для оценки физической активности, стал международный опросник IPAQ, который учитывает такие аспекты, как интенсивность, частота и продолжительность физических нагрузок, а также время, проведённое в сидячем положении. После проведения анкетирования был проведён анализ распространённости признаков гиподинамии и сделаны соответствующие выводы.

Ключевые слова: анкетирование, гиподинамия, международный опросник IPAQ, студенты, физические нагрузки.

***ASSESSMENT OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY ACCORDING TO THE
INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE***

Gataullina K.M.,

student of the Pediatric faculty,

Izhevsk State Medical Academy,

Russia, Izhevsk

Atlasova A.E.,

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 presents the results of a survey on the topic: "Assessment of signs of inactivity among 4th year students of IGMA using the international IPAQ questionnaire". The method used for assessing physical activity was the IPAQ, an international questionnaire that takes into account factors such as intensity, frequency, duration, and time spent sitting. After the survey, the prevalence of inactivity signs was analyzed and conclusions were drawn based on the findings.

Key words: survey, International Physical Activity Prevalence (IPAQ), hypodynamia, students, exercise.

Актуальность: В условиях постоянного развития информационных технологий, урбанизацией и автоматизации рутинных процессов, снижение уровня физической активности отмечается не только среди людей зрелого возраста, но и у молодого поколения, в особенности студентов. Долгие часы, проведённые в учебных аудиториях и лекционных, неправильная организация отдыха, где приоритет отдаётся не прогулкам и тренировкам, а лежащему и

сидячему положению, приводят к тому, что появляются многочисленные заболевания и изменения со стороны различных органов и систем организма. Гиподинамия является одной из важнейших и распространённых проблем профилактической медицины 21 века. [4,5]

Цель: определить наличие признаков гиподинамии у студентов 4 курса Ижевской Государственной Медицинской Академии. Оценить их количество в процентном соотношении.

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

Гиподинамия— снижение двигательной активности, сопровождающееся нарушением различных функций организма [3,6]:

- Нервной систем (слабость, вялость, нарушения сна, снижение работоспособности, памяти, внимания, нервозность, головные боли);
- Пищеварения (нарушения перистальтики кишечника, запоры, колиты);
- Опорно-двигательной системы (атрофия мышц, нарушения осанки);
- Сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия);
- Эндокринной (дисбаланс гормонов, избыточный вес, нестабильный эмоциональный фон);
- Половой системы (нарушения менструального цикла, снижение полового влечения);
- Дыхательной (появление одышки, уменьшение интенсивности газообмена);
- Снижение иммунитета.

Для определения признаков гиподинамии было проведено анкетирование студентов педиатрического, лечебного и стоматологического факультетов четвертого курса Ижевской государственной медицинской академии на основе

короткого международного опросника определения физической активности «IPAQ»

Международный опросник физической активности (IPAQ) используется в качестве сопоставимого и стандартизированного показателя самооценки обычной физической активности населения из разных стран и социокультурных контекстов. [1]

За каждый вариант ответа даётся определённое количество баллов, при сумме которых, можно определить, подвержен человек гиподинамии или нет. В данном исследовании наличие 27 баллов и меньше служит показателем о наличии признаков гиподинамии у респондента, так как их возрастная группа находится в рамках 18-39 лет.

Результаты исследования:

На вопрос «Сколько дней в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?» студенты ответили следующим образом (рис.1). Большинство опрошенных (45,3%) предпочитают не заниматься интенсивными нагрузками. Под интенсивной физической нагрузкой подразумевалось поднятие тяжестей, тяжёлый физический труд, занятия аэробикой, быстрая езда на велосипеде, бег и т.п.

Количество баллов в данном вопросе равнялось числу выбранных дней.

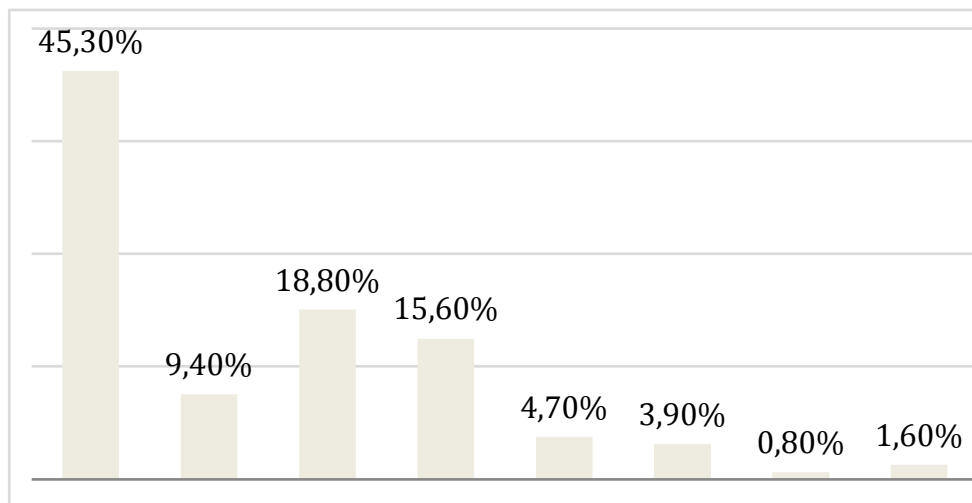


Рисунок 1 - Количество дней в неделю с занятием интенсивной физической нагрузкой. Авторская разработка.

На вопрос «Как долго длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?» получены следующие ответы (рис.2). Чаще всего студенты занимаются интенсивными физическими нагрузками менее 10 минут в неделю, что указывает на отсутствие тренировок у большей части респондентов.

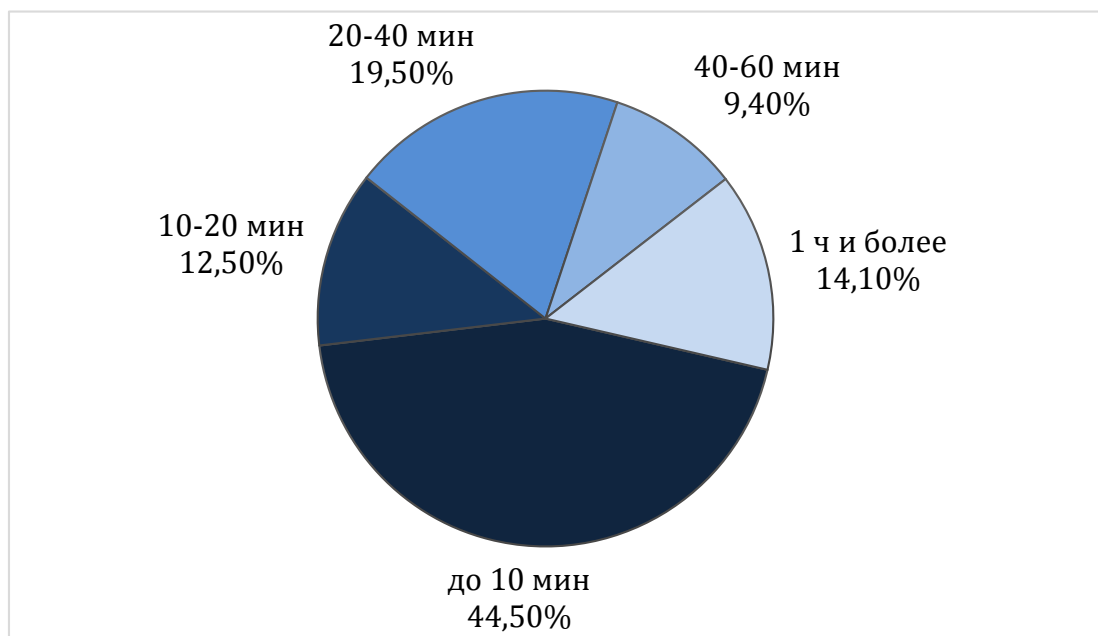


Рисунок 2 - Длительность интенсивных физических нагрузок Авторская разработка.

Количество баллов в данном вопросе распределялось следующим образом: до 10 мин - 0 баллов; 10–20 мин - 1; 20–40 мин - 3; 40–60 мин - 5; 1 ч и более - 7.

На вопрос «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?» большинство (37,5%) ответило, что не занимается ей (рис.3). Под неинтенсивной физической нагрузкой подразумевалось поднятие умеренных тяжестей, езда на велосипеде в обычном темпе, бег трусцой. Пешие прогулки не учитывались.

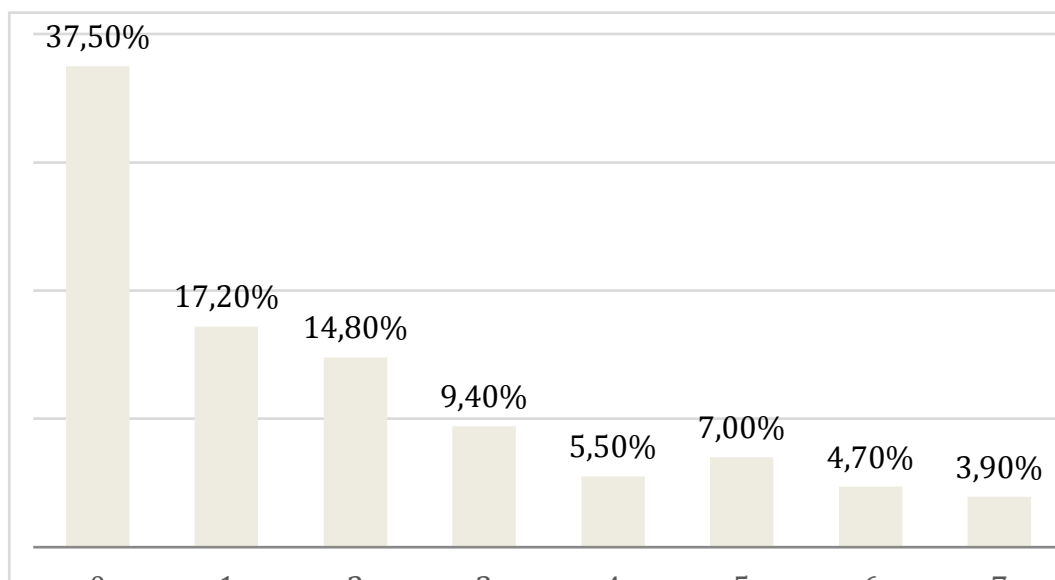


Рисунок 3 - Количество неинтенсивных физических нагрузок в неделю.

Авторская разработка..

Количество баллов в данном вопросе равнялось числу выбранных дней.

На вопрос был «Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?» больше половины (51,55%) ответило что занимается ими менее 20 минут. 17,98% делает это 40-60 минут в день, 17,18%- 20-40 минут и остальные 13,29% ушли на ответы с вариантом продолжительности тренировки больше часа (рис.4).

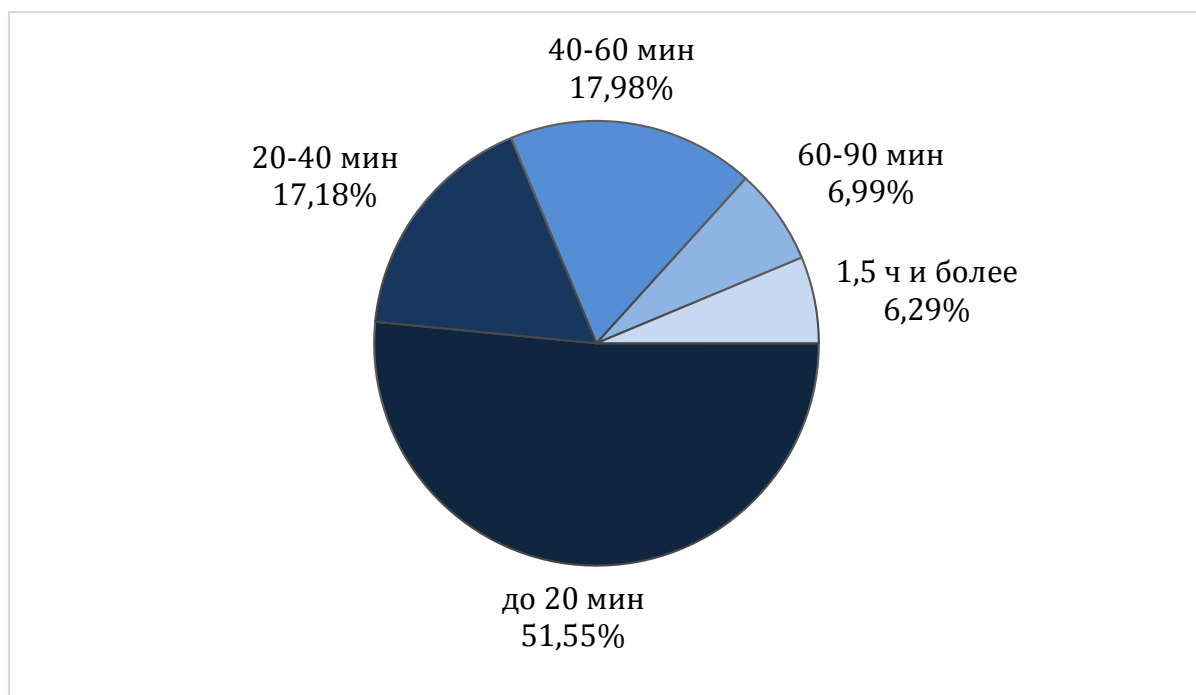


Рисунок 4 - Продолжительность неинтенсивной физической нагрузки в течение дня. Авторская разработка.

Количество баллов в данном вопросе распределялось следующим образом: до 20 мин - 0 баллов; 20–40 мин - 1; 40–60 мин - 3; 60–90 мин - 5; 1,5 ч и более - 7.

На вопрос «Сколько дней в неделю Вы ходите на пешие прогулки?» большинство (46,1%) ответило, что делает это всю неделю, 15,6%- 6 дней, 17,2% - 5 дней. Остальные 21,1 процент поделили между собой ответы с 0 до 4 дней (рис.5).

Количество баллов в данном вопросе равнялось числу выбранных дней.

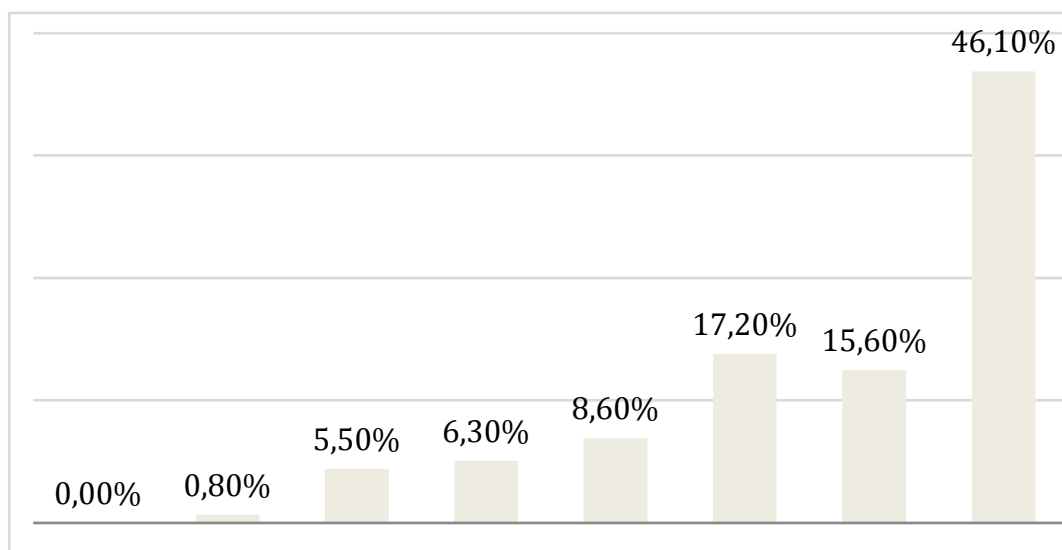


Рисунок 5- Количество пеших прогулок в неделю. Авторская разработка.

На вопрос «Какова средняя продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?» ответы сильно разделились: 30,3% ходит на пешие прогулки по 20-40 минут в день, 24,49%- 40-60 минут, 19,43%- 1,5 и более часов в день, 14,36%- 60-90 минут, и только 11,51% до 20 минут.

Количество баллов в данном вопросе распределялось следующим образом: до 20 мин - 0 баллов; 20–40 мин - 1; 40–60 мин - 3; 60–90 мин - 5; 1,5 ч и более - 7.

На вопрос «Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?» самым часто встречаемым ответом оказался «8 часов и более» (рис.6).

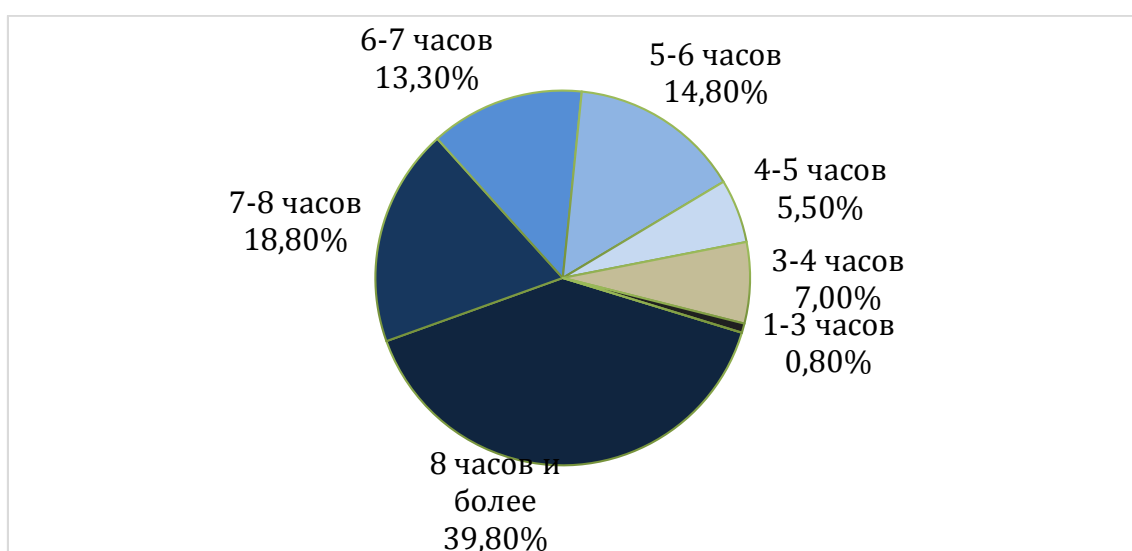


Рисунок 6 - Количество часов, проведённое в сидячем положении.

Авторская разработка.

Количество баллов в данном вопросе распределялось следующим образом: 8 ч и более - 0; 7–8 ч - 1 балл; 6–7 ч - 2; 5–6 ч - 3; 4–5 ч - 4; 3–4 ч - 5; 1–3 ч - 6; менее 1 ч - 7.

Заключение: По результатам опроса из 128 респондентов у 67,0% обнаружены признаки гиподинамией. Исследование подтверждает, что большинству опрошенных студентов присущ сидячий образ жизни, а также отсутствие интенсивных и неинтенсивных тренировок. Единственным популярным активным видом деятельности стали пешие прогулки. Данная статистика показывает важность борьбы с низкой физической активностью у студентов и необходимость проведения профилактических мероприятий, разработки соответствующих программ для улучшения качества их здоровья.

Библиографический список:

1. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and New Zealand Physical Activity Questionnaire (NZPAQ): A doubly labelled water validation. / Maddison, R., Ni Mhurchu, C., Jiang, Y. et al.// Int J Behav Nutr Phys Act 4, С. 62 2007г.
2. 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.
3. 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
4. Чедов К.В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / К. В. Чедов; Пермский государственный национальный исследовательский университет. - Электронные данные. - Пермь, 2022. - 104 с.

5. Богуш В.А. Гиподинамия как одна из проблем здорового образа жизни/ В.А. Богуш, А.Э. Буйновская // II Международная научно-практическая интернет-конференция. Белорусский государственный университет, - 2023.- С.269- 278.

6. Салехов С.А., Максимюк Н.Н., Салехова М.П. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений// Вестник Новгородского государственного университета. - 2016. - №6. - С. 124-126.

Оригинальность 82%