

Малоподвижный (сидячий) образ жизни студентов

© Р.А. Амбарцумян, А.К. Соболева

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. Здоровье человека напрямую зависит от его образа жизни, который включает уровень двигательной активности. Двигательная активность является наилучшим средством профилактики различных заболеваний, а ее недостаток даже в молодом возрасте может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Определяются причины и обстоятельства, ведущие к снижению двигательной активности, а также обозначаются заболевания, которые могут возникнуть из-за малоподвижного образа жизни. Статья посвящена анализу некоторых вопросов двигательной активности и отношения к малоподвижному образу жизни студенческой молодежи. В рамках исследования были опрошены 100 студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ), для проведения опроса была разработана анкета, включающая вопросы, относящиеся к двигательной активности студентов. На основании исследования делается вывод о причинах недостатка двигательной активности у студентов, даются рекомендации по изменению ситуации с развитием гиподинамии у обучающихся.

Ключевые слова: малоподвижный образ жизни, двигательная активность, студенты

Sedentary Lifestyle of Students

© Rima A. Ambartsumyan, Alisa K. Soboleva

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. A person's health depends on his lifestyle, which includes the level of physical activity. Physical activity is the best way to prevent various diseases, and its lack even at a young age can lead to serious health problems. The article is devoted to the analysis of some issues of physical activity and attitudes towards the sedentary lifestyle of student youth. The article identifies the causes and circumstances leading to a decrease in motor activity, as well as the diseases that may arise due to sedentary lifestyle. Within the framework of the study, 100 students of Irkutsk National Research Technical University (IRNITU) were interviewed, for the survey a questionnaire was developed, including questions related to the physical activity of students. Based on the research, the article concludes about the reasons for the lack of students' physical activity, gives recommendations on changing the situation with the development of hypodynamia in students.

Keywords: sedentary lifestyle, physical activity, students

Введение

Малоподвижный, или, как его еще называют, сидячий, образ жизни является одной из главных проблем современного общества. Люди стали проводить всё больше времени в сидячем положении, что обусловлено развитием комфортных условий жизни и производственных условий, широким использованием информационных технологий [1].

Недостаток двигательной активности (гиподинамия) характерен в большей степени для людей, занимающихся умственной деятельностью [2]. В эту категорию входят не только работники умственного труда, но также студенческая молодежь, чьей основной деятельностью является учеба [3]. Студенты проводят много времени за учебой, когда находятся в университете и когда за-

нимаются самостоятельно в домашних условиях. По этой причине сокращается свободное время для занятий двигательной активностью [4].

Сам по себе малоподвижный образ жизни не опасен, опасны лишь его последствия [5]. В первую очередь это атеросклероз, ожирение, диабет, нарушение обмена. Вследствие недостатка двигательной активности и частого пребывания в сидячем положении развиваются и прогрессируют заболевания опорно-двигательной системы, такие как сколиоз, остеохондроз, различные нарушения осанки. Больше всего от малоподвижного образа жизни страдает сердце, поэтому у людей, которые мало двигаются и не занимаются спортом, возрастает риск развития заболеваний органов сердечно-сосудистой системы, например, ишемиче-

ской болезни или гипертонии. Результатом ухудшения кровоснабжения является снижение активности ферментов, которые отвечают за сжигание жировой прослойки и разрушение триглицеридов в составе крови, что провоцирует образование на стенках сосудов налета. Он может стать причиной развития атеросклероза и даже сердечного приступа. Только активные занятия спортом помогут восстановить работу сердца и кровеносной системы и окажут благоприятное влияние на общее состояние человека. При недостаточной подвижности человека, при отсутствии спорта и снижении активности его тело становится слабым, мышечная ткань атрофируется, кости становятся хрупкими, поэтому для человека, который ведёт сидячий образ жизни, ежедневное выполнение элементарных процедур становится затруднительным [6]. Наверное, самые неприятные последствия малоподвижного образа жизни для организма – это нарушения психического состояния [7]. Так как при снижении активности человека и отсутствии в его жизни физических нагрузок увеличивается масса тела, теряется упругость мышц, расплываются формы. Ежегодное медицинское освидетельствование населения страны говорит об ухудшении здоровья молодежи [8]. Среди студентов отмечен рост числа заболеваний остеохондрозом в 1,6 раза [9], что является свидетельством ухудшения образа жизни студентов.

Систематические занятия физической культурой в свободное время, регулярное выполнение утренней зарядки, проведение закаливающих процедур может помочь студентам избежать негативных последствий малоподвижного образа жизни [10].

Целью работы является оценка уровня малоподвижного образа жизни у студентов Иркутского национального исследовательского технического университета и определение наиболее существенных факторов развития недостатка двигательной активности у современной молодежи.

Методы исследования

В ноябре 2019 года проведен опрос студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ). В исследовании приняли участие 100 обучающихся 2 курса (из них 59 девушек, 41 юноша). В работе использовалась разработанная нами анкета, которая включала 12 вопросов, характеризующих двигательную активность студентов.

Результаты исследования

По результатам анкетирования на вопрос «Считаете ли вы свой образ жизни малоподвижным?» положительно ответили 37,3 % студентов, остальные 62,7 % не считают свой образ жизни малоподвижным (рис. 1). Полученные результаты свидетельствуют о значительном распространении гиподинамии у студентов.

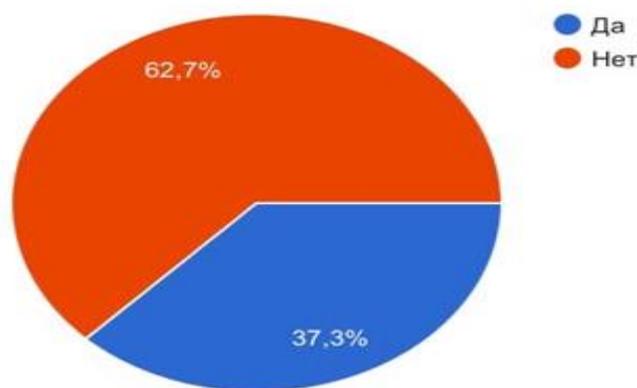


Рис. 1. Малоподвижный образ жизни студентов

По вопросу «Сколько времени в день Вы проводите в сидячем положении?» (рис. 2) получена следующая информация:

- 1–3 часа в день в сидячем положении проводят 4 % опрошенных;

- 3–5 часов – 38 %;
- 5–7 часов – 35 %;
- более 7 часов – 23 %.

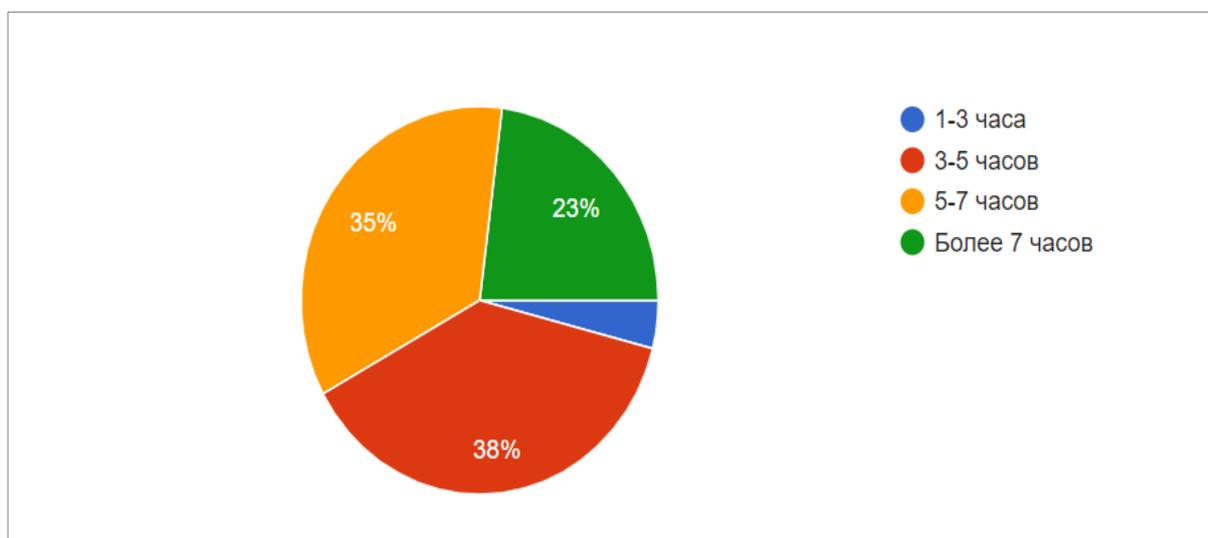


Рис. 2. Время, которое студенты проводят в сидячем положении

Как видно из рис. 2, наиболее часто студенты указывают на малоподвижный образ жизни в интервале 3–5 часов.

В ответе на вопрос «Есть ли у Вас дискомфорт после долгого нахождения в сидячем положении (например, на парах в университете)?» 57 % опрошенных указали, что отмечают у себя дискомфорт после долгого нахождения в сидячем положении, остальные 43 % никогда не замечали этого.

На вопрос «Считаете ли Вы нужным делать перерывы во время пар для разминки спины?» положительно ответили 70 % студентов, отрицательно – 30 %.

На вопрос «Хотели бы Вы вести более подвижный образ жизни?» положительный ответ дали 60 % анкетированных, отрицательный – 40 %.

По вопросу «Частота занятий физической культурой в неделю?» был получен следующий результат:

- «1 раз в неделю» – 14 %;
- «2–3 раза в неделю» – 49 %;
- «4 и более раз в неделю» – 9 %;
- «Нет постоянного графика» – 15 %;
- «Не занимаюсь спортом» – 13 %.

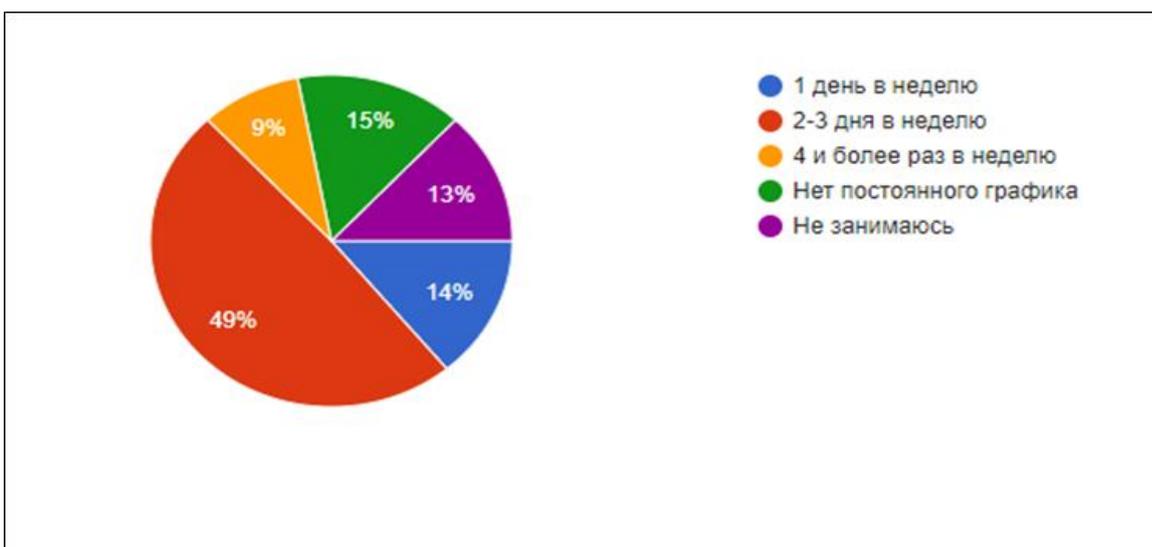


Рис. 3. Частота занятий физической культурой или спортом в неделю

По результатам ответов на вопрос «Что, по вашему мнению, мешает Вам вести более активный образ жизни?» можно сделать вывод, что ведущей причиной малоподвижного образа жизни у 80,9 % студентов явля-

ется учеба в университете, где приходится сидеть на парах до 8 часов, после заниматься самостоятельно дома. На отсутствие желания к двигательной активности указали 45,6 % студентов, приоритет в просмотре

телевизора, в чтении книг, в компьютерных играх отмечен у 42,6 %, проблемы со здоровьем – у 13,2 %. Свои варианты ответов: длительная работа за компьютером является причиной недостатка физической активности у 3 студентов, один опрошенный ответил, что ему не с кем заниматься спортом.

На вопрос «Знаете ли Вы, что сидячий образ жизни плохо влияет на здоровье?» положительно ответили 91 % студентов, отрицательный ответ дали 9 %.

В вопросе «Ощущали ли Вы когда-либо боли в спине, связываете ли Вы их с сидячим образом жизни?» по предложенным вариантам студенты ответили:

- «Нет, не ощущал» – 27 %;
- «Да, ощущал и связываю» – 46 %;
- «Да, ощущал, но не связываю» – 27 %.

На вопрос «Делаете ли Вы зарядку по утрам?» получены следующие ответы: 17 % опрошенных ответили, что делают зарядку по утрам, 49 % опрошенных не делают зарядку, 34 % ответили, что делают зарядку эпизодически.

На следующий вопрос «Занимаетесь ли Вы самостоятельно двигательной активностью?» получены ответы: 43 % студентов не занимаются двигательной активностью самостоятельно, 39 % занимаются 1–2 раза в неделю, 18 % занимаются 3–4 раза в неделю. На последний вопрос «Проводите ли Вы закаливающие процедуры?» отрица-

тельно ответили 89 % анкетированных, положительно ответили 11 %.

Выводы

Исследование показало, что большее количество студентов считает свой образ жизни малоподвижным, что является доказательством актуальности проблемы малоподвижного образа жизни для современной молодежи. Главной причиной недостатка двигательной активности для студентов является учеба в университете. Студентам приходится подолгу находиться в сидячем положении: заниматься на парах в университете и выполнять домашние задания дома. Также большая часть опрошенных жалуется на дискомфорт во время долгого нахождения в сидячем положении и считает нужным делать перерывы во время занятий для разминки спины. Это показывает, что необходимо пересмотреть организацию занятий в вузах.

Также исследование показало, что у студенческой молодежи недостаточный уровень физической активности, уделяется мало внимания закаливанию. Поэтому преподавателям физической культуры важно разъяснять студентам последствия гиподинамии и её влияние на организм, а также больше мотивировать студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Библиографический список

1. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. М.: КноРус, 2015. 480 с. [Электронный ресурс]. URL: https://bookz.ru/authors/eduard-vainer/osnovi-m_554/1-osnovi-m_554.html (24.09.2020).
2. Ярцева Д.Ю., Дергунова Г.Е. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков // Молодой ученый. 2017. № 18 (152). С. 126–129. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/152/43217/> (24.09.2020).
3. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М.: Академия, 2007. 256 с. [Электронный ресурс]. URL: http://www.academia-media.kz/ftp_share/_books/fragments/fragment_19465.pdf (24.09.2020).
4. Колокольцев М.М., Ермаков С.С., Третьякова Н.В., Крайник В.Л., Романова Е.В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. Т. 22. № 5. С. 150–168.
5. Поляничко Н.А., Колтан С.В. Современное состояние проблемы организации культурно-досуговой деятельности работающих женщин, ведущих малоподвижный образ жизни // Наука и школа. 2012. № 5. С. 121–122.
6. Боброва Г.В., Глазина Т.А., Валетов М.Р. Физическая культура в досуговой деятельности студенческой молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 3 (109). С. 25–28.
7. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 1997. 368 с.
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. М.: Профиздат, 1987. 256 с.
9. Евдокимова А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути ее преодоления // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2016. № 3 (3). С. 12–15.
10. Сбитнева О.А. Физическая активность и здоровье в процессе образовательной деятельности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 6 (1). С. 113–116.

Сведения об авторах / Information about the Authors

Амбарцумян Рима Агасовна,

старший преподаватель кафедры физической культуры,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,
e-mail: rima.ambarcumyan@mail.ru

Соболева Алиса Константиновна,

студентка группы ПМб-18-1,
Институт экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,
e-mail: sobolevaaa00@mail.ru

Rima A. Ambartsumyan,

Senior Lecturer of Physical Education Department,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,
e-mail: rima.ambarcumyan@mail.ru

Alisa K. Soboleva,

Student,
Institute of Economics, Management and Law,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,
e-mail: sobolevaaa00@mail.ru