

Ходакова Елена Дмитриевна
Комина Екатерина Константиновна,
4 курс , специальность 31.02.01 Лечебное дело.
Научные руководители: преподаватели
Е.А. Косенко, Игнатюк Л. Ю.
Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
Департамента здравоохранения г. Москвы
«Медицинский колледж № 7»
филиал Зеленоградский.

Влияние гиподинамии на уровень здоровья студентов медицинского колледжа. Профилактика гиподинамии.

Актуальность исследования заключается в том, что ежегодно в современном мире почти 2 млн. человек (по данным Всемирной организации здравоохранения) умирает от болезней, связанных с недостаточностью физической активностью или гиподинамией.

Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди населения, недостаток времени для занятий физкультурой и спортом, связанный со стремительным темпом жизни, широкое использование автотранспорта, компьютеров, теле- и видеотехники, все это является причиной малоподвижного образа жизни и приводит к ухудшению функций органов и систем организма и появлению симптомов предболезни и болезни.

Малоподвижный образ жизни является фактором риска развития ожирения. В настоящее время ожирение приобретает размах эпидемии. Избыточным весом и ожирением страдают более 50% женщин и мужчин. Распространенность избыточной массы тела и ожирения у российских мужчин в возрасте 15 лет и старше, ниже, чем у мужчин США, Германии и Финляндии. По распространенности избыточной массы тела и ожирения среди женщин Россия уже догнала Германию и Финляндию, но отстает от США.

Расплатой за комфортные условия существования стало снижение физической и двигательной активности. По статистике только половина трудоспособного населения Москвы занимается физически активным трудом, а в свободное время активно отдыхает не более одной пятой части.

Доказано, что «болезни цивилизации» наиболее распространены у представителей профессий, связанных с малоподвижным образом жизни, а подобных профессий сейчас множество.

Гиподинамия – бич современного общества. Сегодня в мире каждый второй взрослый человек ведет сидячий образ жизни, и этот показатель возрастает, в том числе и среди лиц молодого возраста и, что самое страшное,

среди студентов-медиков. Исследования, посвященные изучению состояния здоровья студентов, будут способствовать организации эффективных мер для улучшения здоровья будущих медработников.

Целью данного проекта было провести социологическое исследование студентов I-IV курсов медицинского колледжа для оценки особенностей их образа жизни. Цель исследования: провести анализ причин, способствующих развитию гиподинамии у студентов медицинского колледжа, выявить основные факторы риска развития гиподинамии, выявить группы риска, разработать комплекс мероприятий по профилактике гиподинамии у студентов из группы риска. Задачи исследования: изучить литературные источники по теме проекта, провести анкетирование, проанализировать результаты анкетирования, исследовать факторы риска развития гиподинамии среди студентов по результатам анкетирования, сделать выводы.

В процессе реализации проекта применялись следующие методы исследования: теоретические методы (анализ научной литературы по теме исследования); эмпирические: метод анкетирования, статистический метод. В ходе выполнения проектной работы проведено анонимное анкетирование. Были опрошены студенты разных курсов и разного возраста ГБПОУ ДЗМ «МК №7» филиала Зеленоградский.

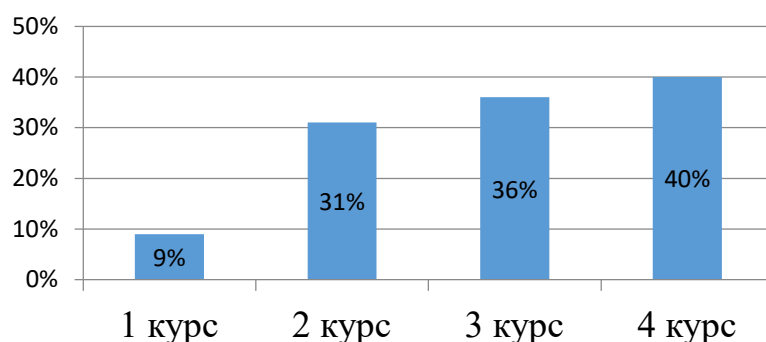
В анкету были включены вопросы об особенностях образа жизни (утренняя зарядка, двигательная активность, занятия спортом, использование транспорта, особенности питания, количество времени, проведенного за компьютером и другие).

Полученные в результате анкетирования данные были проанализированы, систематизированы и представлены в виде таблиц и диаграмм.

Знания о факторах риска развития гиподинамии были явно недостаточными, особенно у студентов младших курсов.

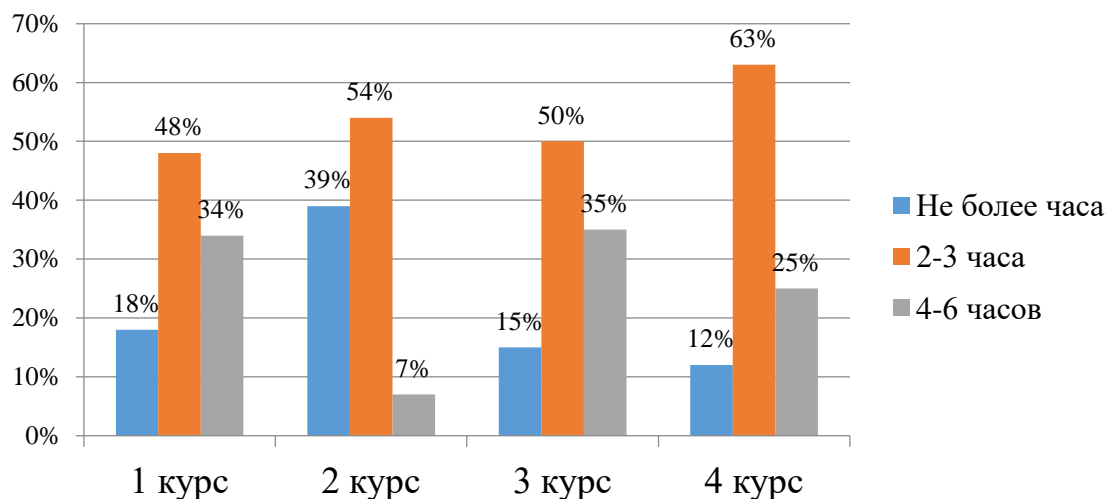
На вопрос об утренней зарядке ответы респондентов распределились следующим образом: на 1 курсе утреннюю зарядку делают только 9% опрошенных; на 2 курсе 31%; на 3 курсе 36 %; на 4 курсе 40 %. Таким образом, студенты старших курсов более ориентированы в направлении здорового образа жизни.

Диаграмма 1. Выполнение утренней зарядки.



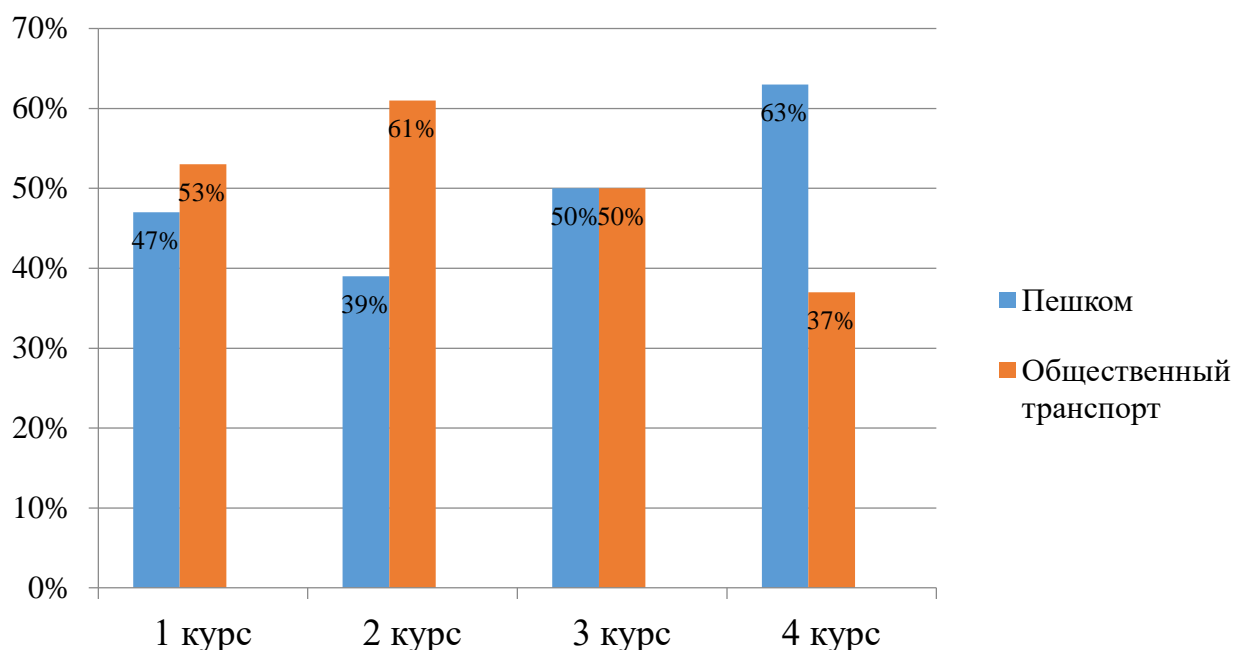
Анализируя ответы на вопрос анкеты о продолжительности передвижения пешком, получены следующие данные: наибольшая двигательная активность (более 3 часов) отмечается у 65 % студентов 3 и 4 курсов.

Диаграмма 2. Двигательная активность респондентов (продолжительность ходьбы пешком в течение дня)



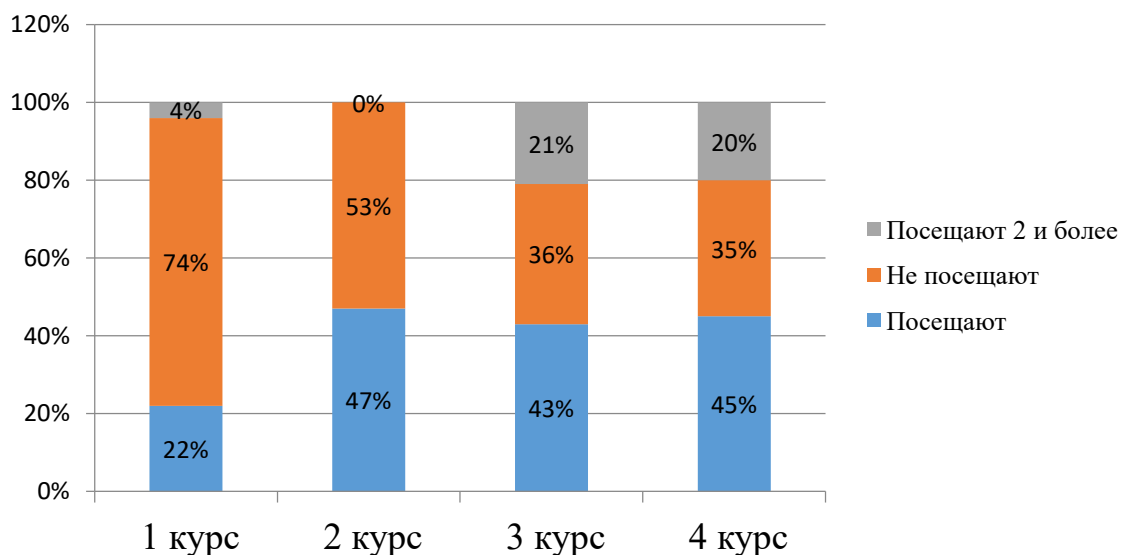
Анализируя способы передвижения, авторы проекта получили следующие данные: на 1 курсе: пешком 47%, общественным транспортом 53% опрошенных; на 2 курсе: преимущественно пешком передвигаются 39%, 61% респондентов предпочитают общественный транспорт; на 3 курсе: ответы респондентов распределились поровну 50% на 50%; на 4 курсе: пешком передвигаются 63% и 37% общественным транспортом.

Диаграмма 3. Наиболее предпочитаемые способы передвижения респондентов.



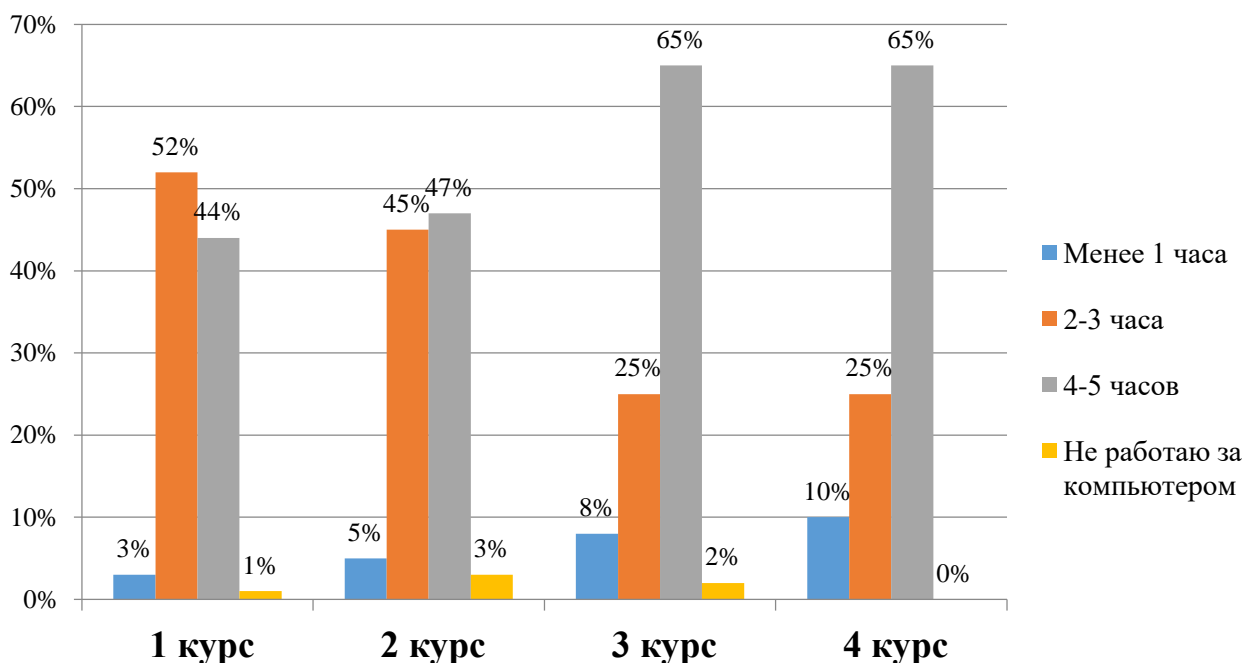
Спортивные секции посещают менее половины респондентов (43-47%), а на 1 курсе только 22% студентов колледжа, т.е. менее ¼ опрошенных.

Диаграмма 4. Посещение спортивных секций (кружков).



Анализируя ответы на вопрос анкеты о продолжительности работы на компьютере, получены следующие данные: примерно половина всех респондентов проводит более 4-5 часов в день за компьютером.

Диаграмма 5. Продолжительность работы за компьютером.



Согласно проведённому исследованию, можно сделать вывод о недостаточно высоком уровне личностной готовности студентов медицинского колледжа к здоровьесберегающей деятельности, который проявляется в недостаточной собственной физической активности, недостаточном понимании роли поведенческого фактора в укреплении здоровья (преимущества ходьбы пешком), неадекватности оценки своего образа жизни (длительная работа за компьютером). В ходе исследования выявлено, что среди студентов колледжа наблюдаются явления гиподинамии, но в тоже время обучающиеся осознают, что проблема гиподинамии очень актуальна и с ней необходимо бороться.

Физическая активность студентов должна складываться из нескольких составляемых: активность во время физического воспитания физическая активность во время обучения (физкультминутки), общественно полезная и трудовая деятельность (дома), физическая активность в свободное время.

Выполнение утренней гимнастики необходимо, так как у студентов вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка должна сохраняться у человека на всю жизнь, так как она помогает организованно начать день в образовательном учреждении, способствует четкому выполнению режима дня.

Утренняя гимнастика, ходьба пешком должны стать обязательной частью ежедневного режима студентов медицинского колледжа.

Первый российский нобелевский лауреат, физиолог И.П. Павлов писал: «Тело человека состоит их массы мускулов. Следовательно, оставить эту часть нашего тела, исторически тренированную, в покое, не дать ей работы – это огромный ущерб. Это должно привести к резкому неравновесию всего нашего существа...». Таким образом, полноценная двигательная активность должна стать основной составной частью здорового образа жизни студента, так как она оказывает влияние практически на все стороны жизнедеятельности (учебную, а в дальнейшем и профессиональную, бытовую, досуговую и т.д.), существенно повышает качество жизни. Профессиональная готовность студентов к здоровьесберегающей работе обязательно должна сопровождаться пониманием сущности собственной деятельности в этой области, наличием знаний и желанием узнавать новое в области здоровьесбережения. По полученным в ходе исследования результатам авторами были проведены классные часы по профилактике гиподинамии и разработаны буклеты и рекомендации по формированию правильного отношения к своему образу жизни, которые были вручены студентам.

Таким образом, результаты, проведенного исследования должны заставить всех студентов МК №7 филиал Зеленоградский задуматься о своем здоровье. Для сохранения своего здоровья все студенты (и не только нашего колледжа) должны ежедневно заниматься физической культурой, вести активный образ жизни, ежегодно и своевременно проходить плановые медосмотры.

Список литературы

1. Беликова О.Ю., Ломоносова Г.Г., Калько А.А. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-4. – С. 619-620.
2. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 19.08.2009 № 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

3. Волков С.Р., Волкова М.М. Проведение профилактических мероприятий. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям: Учебное пособие. – М.: Авторская академия, 2011.
4. Медицинская профилактика. Современные технологии: руководство/под ред. А. И. Вялкова; Г. П. Сквирская; И. Н. Ильченко; Л. Е. Сырцова и др. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2013.