

УДК 613.2

ГИПОДИНАМИЯ У СТУДЕНТОВ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Хачатурова Маргарита Давидовна¹, Самойлова Татьяна Павловна², Бушмакина Татьяна Андреевна³

¹⁻³ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹rita.khachaturova@inbox.ru

Аннотация

Введение. Малоподвижный образ жизни или гиподинамия становятся все более актуальной проблемой. **Цель исследования** - изучить проблему гиподинамии, выяснить частоту встречаемости среди студентов медицинского вуза, исследовать влияние гиподинамии на здоровье, выяснить последствия гиподинамии. **Материалы и методы.** В исследовании приняли участие студенты Уральского медицинского университета в возрасте от 17 до 21 года. Все они имеют большую умственную нагрузку и небольшую физическую активность. **Результаты.** Недостаток движений и даже их ограничение вызывают патологические изменения в организме современного человека, занимающегося активной умственной деятельностью, но не имеет физических нагрузок. Именно гиподинамия является одной из причин заболеваемости подростков и юношеского возраста. **Обсуждение.** Установлено, что вследствие недостаточной физической нагрузки снижаются силовые показатели, уменьшаются объем и масса мышц, нарушаются нервно-рефлекторные связи, что приводит к развитию вегето-сосудистой дистонии, депрессивным состояниям. **Выводы.** Исследование показывает, что технологический процесс оказывает негативное влияние на наш организм, а именно на нашу физическую активность, что впоследствии может привести к вялости, сонливости, апатии, снижению аппетита, утомляемости, что негативно влияет на наш процесс обучения. Все эти симптомы отчетливо видны в периоды стресса.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая нагрузка, образ жизни, заболевания.

HYPODYNAMIA IN STUDENTS AND ITS IMPACT ON HEALTH

Margarita D. Khachaturova, Tatiana P. Samoiloa, Tatiana A. Bushmakina

¹⁻³Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia

¹rita.khachaturova@inbox.ru

Abstract

Introduction. A sedentary lifestyle or physical inactivity is becoming an increasingly urgent problem. **The aim of the study** - to investigate the problem of hypodynamia, to find out the frequency of occurrence among students of a medical university, to investigate the effect of hypodynamia on health, to find out the consequences of hypodynamia. **Materials and methods.** Students of the Ural Medical University aged 17-21 years were enrolled in this research. All of them have a large mental work load and little physical activity. **Results.** Lack of movement and even their limitation causes pathological changes in the body of a modern person who is engaged in active

mental, but not physical activity. It is hypodynamia that is one of the reasons for the morbidity in adolescents and young adults. **Discussion.** It is established above that due to insufficient physical activity, strength indicators decrease, muscle volume and mass decrease, neuro-reflex connections are disrupted, which leads to the development of vegetative-vascular dystonia, depressive conditions. **Conclusion.** The study shows that the technological process has a negative impact on our body, namely on our physical activity, which can subsequently lead to lethargy, sleepiness, apathy, decreased appetite, fatigue, which negatively affects our learning process. All these symptoms are clearly seen in times of stress, such as sessions, important events and difficult decisions.

Keywords: hypodynamia, physical activity, lifestyle, diseases.

INTRODUCTION

A sedentary lifestyle or physical inactivity is becoming an increasingly urgent problem. Physical inactivity is especially dangerous in childhood and adolescence. In schoolchildren, a long stay in a monotonous posture can negatively affect the performance and development of the body. So what are the consequences of a sedentary lifestyle?

The aim of the study - to investigate the problem of hypodynamia, to find out the frequency of occurrence among students of a medical university, to investigate the effect of hypodynamia on health, to find out the consequences of hypodynamia.

MATERIALS AND METHODS

Students of the Ural Medical University aged 17-21 years were enrolled in this research. All of them have a large mental work load and little physical activity.

As a research method, a questionnaire was used, and scientific literature on the research topic was analyzed.

According to the survey conducted among the students of the medical university, three types were distinguished: group 1-ardent type who want to go in for sports, but they do not have enough time, while about 50% of them have some diseases, this is about 50% of students. Group 2 includes students who go in for sports, about 20% of them are healthy. Group 3 have various diseases and do not start to go in for sports.

RESULTS

The latest statistical research shows that in educational institutions the level of physical activity among students is 2-3 times lower than the standard.[2]

According to the survey, we can identify three types of students, the first ones who want to do sports, but they do not have enough time, about 50% of students, the second one, those who do sports and mostly feel awake and do not have any complaints about health, about 20% and the third one, those who do not want to do sports, but they have various health problems that they do not want to correct.

Lack of movement and even their limitation causes pathological changes in the body of a modern person who is engaged in active mental, but not physical activity. It is hypodynamia that is one of the reasons for the morbidity in adolescents and young adults.[3]

DISCUSSION

It is established above that due to insufficient physical activity, strength indicators decrease, muscle volume and mass decrease, neuro-reflex connections are disrupted, which leads to the development of vegetative-vascular dystonia, depressive conditions.[4] Changes in the musculoskeletal system will not be noticeable immediately. After a while, with persisting hypodynamia, bone mass gradually decreases, which leads to dysfunction of the spine and joints. Basically, we cannot even imagine how much physical inactivity affects our body, but a decrease in the activity of the immune system, apathy, a disturbance in the musculoskeletal system, a negative effect on the work of the cardiovascularthe vascular system are all the consequences of physical inactivity.[5]

Only properly organized, reasonable sports activities, taking into account their individual physical condition, can prevent this unpleasant prospect.Exercise is one of the most important means of promoting health.Even a small, daily 20-minute exercise is of great benefit.[6]

So, without resorting to long training, you can significantly improve your health and thereby avoid many serious diseases.The main thing is to plan your day so that physical exercise becomes its integral part, turning it from an unpleasant duty into a useful habit.

Thus, one of the serious problems of today's freshman student is the complete absence of the physical fitness and poor health.[7]

CONCLUSION

The study shows that the technological process has a negative impact on our body, namely on our physical activity, which can subsequently lead to lethargy, sleepiness, apathy, decreased appetite, fatigue, which negatively affects our learning process. All these symptoms are clearly seen in times of stress, such as sessions, important events and difficult decisions.[8]

As we may have experienced, the student's life is full of all these activities, which adversely affects them.

Therefore, in the 21st century we need to monitor our health and our physical activity to avoid the above symptoms.

LIST OF SOURCES

- 1.Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций.- 2017.- Том 7.- № 6.- С. 1031.
- 2..Радковец А.И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Материалы Международной научно-практической интернет-конференции.- 2018 . - С. 234-237.
- 3.Савельева-Кулик Н.А. Гиподинамия активизирует процессы биологического старения в организме.— 2017.
- 4.Соколова Н.Г. Физиотерапия // Учебник. –2012.- изд. 8-е. –С. 350.
- 5.Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. М.- 2011. –С. 172 .

6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – 2009 .- С. 224 .
7. Савельева-Кулик Н.А. Гиподинамия активизирует процессы биологического старения в организме. - 2017.
8. Качелаева Ю.В., Тахаутдинов Р.Р. В мире научных открытий // Научный журнал -2010.

Сведения об авторах

М.Д. Хачатурова студент
Т.А. Бушмакина – ассистент кафедры
Т.П. Самойлова - ассистент кафедры

Information about the authors

M.D. Khachaturova - student
T.A. Bushmakina – assistant
T.P. SamoiloVA – assistant

УДК: 159.972

ФИЛОСОФСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДЕМЕНЦИИ

Хилюк Дарья Андреевна¹, Иванченко Мария Антоновна², Князев Валентин Михайлович³, Сиденкова Алена Петровна⁴, Мякотных Виктор Степанович⁵

^{1,3-5}ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет Минздрава России», Екатеринбург, Россия

²ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», Екатеринбург, Россия

¹dianovada@yandex.ru

Аннотация

Введение. В статье представляется интерпретация деменции с позиций подходов гуманизма и трансгуманизма. **Цель исследования** - рассмотреть феномен деменции с точки зрения философского подхода. **Материалы и методы.** Для достижения поставленной цели исследования использованы общенаучные методы познания, такие как: диалектический, абстрактно-логический, методы обобщения, анализа, синтеза, аналогии и сравнения. **Результаты.** Произведен анализ общефилософских терминов «разум», «сознание», «интенциональность», «человек», «человеческая природа», «образ человека», «ничто». В работе рассмотрены перспективы лечения и профилактики деменции при помощи достижений НБИК-технологий, а также методов, предлагаемых трансгуманизмом, среди которых: создание экзокортекса, генетическое редактирование, оцифровка сознания, киборгизация индивидуума, клонирование, выращивание органов и другие способы. **Обсуждение.** Неотделимо от нейродегенеративных и психических заболеваний изучаются феномены стигматизации, а также ничтожения в хайдеггерианском смысле данного слова. Последовательно проводится критика трансгуманизма и гуманизма в отношении к эффективности лечения психических заболеваний в целом и деменции в частности. Оценивается право трансгуманизма на