

Хаманова Мария Федоровна  
Косолап Екатерина Николаевна  
Кочергина Яна Владимировна  
студенты, ЧГМА и  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Мирошникова Алина Николаевна  
старший преподаватель кафедры физической культуры  
Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

## **ПРОФИЛАКТИКА СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ЧГМА**

Аннотация: Сидячим образ жизни называется малоподвижный образ жизни, при котором большую часть времени человек непрерывно проводит в положении сидя и лежа, исключая время сна и самообслуживания. Продолжительная гиподинамия существенно влияет на состояние здоровья человека. Предотвращение развития осложнений сидячего образа жизни и гиподинамии, сохранение качества жизни больных является важным медико-социальным вопросом.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, вуз, профилактика, упражнения.

Khamanova Maria Fedorovna  
Kosolap Ekaterina Nikolaevna  
Kochergina Yana Vladimirovna  
students, CSMA and  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita  
Miroshnikova Alina Nikolaevna  
senior lecturer of the Department of Physical Education  
Chita State Medical Academy

## PREVENTION OF SEDENTARY LIFESTYLE AMONG CHMA STUDENTS

**Abstract:** A sedentary lifestyle is a sedentary lifestyle in which a person continuously spends most of his time in a sitting and lying position, excluding sleep and self-service time. Prolonged inactivity significantly affects the state of human health. Preventing the development of complications of sedentary lifestyle and physical inactivity, maintaining the quality of life of patients is an important medical and social issue.

**Keywords:** students, healthy lifestyle, university, prevention, exercises.

Целью настоящей работы стало изучение уровня использования физической культуры для профилактики сидячего образа жизни среди студентов ЧГМА.

**Материалы и методы.** Проведено интернет-анкетирование 85 студентов ЧГМА Забайкальского края. Анкета была разработана нами и включала вопросы о сидячем образе жизни, его осложнениях, возможностях и способах их профилактики. Результаты представлены описательной статистикой.

**Результаты.** Из прошедших анкетирование 80,0% подтверждают, что ведут сидячий образ жизни (68/80). Большинство опрошенных 96,5% (82/85) считают данный образ жизни вредным. Среди участников опроса у 61.2% (52/85) регулярно испытывают болевой синдром в шейном, грудном и поясничном отделе позвоночника, и у 36,5% данные проявления появляются периодически и только 2,4% (2/85) из опрошенных не испытывают боли. Со слов студентов, наиболее опасными осложнениями сидячего образа жизни являются: остеохондроз - 87,1% (74/85), алиментарно-конституциональное ожирение - 80% (68/85), остеопороз,

остеоартроз, протрузии и грыжи межпозвоночных дисков -75,3 (64/85), варикозное расширение вен - 52,9% (45/85), а также заболевания сердечно-сосудистой системы – 37,6% (32/85). Обращает на себя внимание, что среди анкетированных лиц только 32,9% (28/85) уделяют время для перерывов с применением физических упражнений. А большая часть 67,1% (57/85) не прерываются на перерывы с использованием физической активности, ссылаясь на нехватку времени – 80% (68/85), другая часть респондентов утверждает, что не знали о вреде сидячего образа жизни – 11,8% (10/85) и 8,2% опрошенных (7/85) не считают нужным проведение профилактики путем использования физической культуры. Среди респондентов, регулярно профилактирующих осложнения гиподинамии использованием физической активности 100%(28/28) выполняют наклоны головы и туловища, 75%(21/28) - повороты головы и туловища, 78,6%(22/28) – пожимание плечами, 39,3% (11/28) в перерывах на физические упражнения предпочитают выполнение рывков руками и вращение туловищем. В качестве методов профилактики такого осложнения сидячего образа жизни, как остеохондроз, 85,9% (73/85) респондентов указывают гимнастические упражнения, 83,5% (71/85) – массаж. Так же актуальным является посещение тренажерного зала - 51,8%(44/85), физиотерапия - 56,5%(48/85) и соблюдение правильного питания 34,1% (29/85). Среди опрошенных выявлены люди, которые не знают о методах профилактики данного заболевания - 3,5% (3/85).

В поликлинических учреждениях города Чита для профилактики осложнений сидячего образа жизни и гиподинамии используются специализированные комплексы упражнений. Данные упражнения должны учитывать личные особенности и характеристики заболеваний пациентов, поэтому необходима консультация врача-специалиста и индивидуальный подбор комплекса упражнений с учетом имеющихся сопутствующих заболеваний (Пример в приложении).

Выводы. Среди студентов, обучающихся в ЧГМА, большая часть уделяет недостаточно времени профилактике сидячего образа жизни, необходимо пересмотреть распределение времени дня, с учетом введения индивидуально подобранных комплексов упражнений, с целью предупреждения развития осложнений сидячего образа жизни.

### Приложение(1)

## ТРЕНИРОВКА МЫШЦ СПИНЫ

Для борьбы с болью в позвоночнике кроме использования **МОВАЛИСА 15** каждому пациенту предлагается комплекс ежедневных упражнений:

**1**

Для расслабления мышц спины, голени, бедра, лодыжки, лодыжки и стопы. Согните ноги в коленях и поставьте их на пол. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

**6**

Классическое упражнение: медленно (1) поднимайте туловище к коленям. Руки на уровне бедер туловища. Держите голову приподнятой.

**10**

Упражнение для живота: одновременно сгибайте мышцы живота и ягодиц. Вытяните вперед руки, поднимайте медленно (1) бедра, одновременно направляя лопатки назад.

**2**

Для растяжения мышц спины обхватите руками голени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подушечки между ног.

**7**

Упражнение для шеи: опираясь локтями на пол, поднимайте голову вверх. Следующее движение: правую ногу подложите под левую ногу и поднимайте обе ноги к правому колену.

**11**

Упражнение раскрывающее (3 минуты): поза, приведенная на рисунке, наиболее удобна для позвоночника.

**3**

Для эластичности позвоночника: держите лодыжки согнутыми, ступни на уровне бедер, в это время лодыжки выверните на пол. Помните: колени к полу и поверните голову в противоположную сторону.

**8**

Упражнение в позе на боку: обхватите левую лодыжку на голень и в положении на боку согните лодыжку назад. Правая рука опирается на бедро, бедра под углом вверх.

**12**

Сидя на стуле (2 мин-уты): опирайтесь на край стула, свободно опустите плечи и спину на колени. Сделайте несколько глубоких вдохов.

**4**

Безопасный способ: встаньте на колени и обхватите руками ступни. Вытяните спину вверх и вниз.

**9**

Упражнение с коленями: встаньте на колени и поддерживайте равновесие руками. Руки должны быть опущены назад. Вытяните спину на уровень ягодиц от ступней.

**Рекомендуемая продолжительность упражнений – 15 минут ежедневно.**

**МОВАЛИС 15**  
мелкокристаллический

**ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ!**

Действие основного вещества заключается в том, что оно уменьшает проницаемость синовиальной оболочки сустава, уменьшает выделение синовиальной жидкости и тем самым уменьшает воспаление.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИБКОСТИ ШЕИ



**Сгибание шеи**  
Наклоните голову вниз и возвратитесь в исходную позицию. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.



**Ретракция шеи**  
Отклоните голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.



**Разгибание шеи**  
Отведите шею назад и возвратитесь в исходное положение. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.



**Пожимание плечами**  
Двигайте плечами вверх и вниз, затем вперед и назад. Повторите 10 раз.



**Повороты шеи**  
Медленно поворачивайте шею, чтобы увидеть левое плечо. Затем так же вправо. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.



**Растяжение трапециевидной мышцы**  
Одной рукой отклоните голову в сторону. Вторая рука заведена за спину. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.



**Растяжение шеи**  
Удерживайте вытянутую вниз руку в области запястья противоположной рукой. Осторожно поворачивайте голову в сторону удерживающей руки. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.



**Сгибание и разгибание шеи**  
Осторожно сгибайте и разгибайте шею, производя кивательные движения. Старайтесь растянуть шею. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.

Боль в спине и спазм? Поможет.....!

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ШЕЙНЫХ МЫШЦ



**Потягивание**  
Рука расположена на затылке. Отведите голову назад, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.



**Боковое сгибание**  
Рука поддерживает голову сбоку. Наклоните голову вбок, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.



**Сгибание**  
Удерживайте лоб кончиками пальцев. Наклоните голову вперед, оказывая рукой сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.



**Ротация**  
Поместите кончики пальцев на висок. Поворачивайте голову, стараясь увидеть плечо. Рукой оказывайте сопротивление. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз.

### Способ применения

**ВО ВРЕМЯ ЕДЫ**  
средняя суточная доза  
от 30 мг до 75 мг



Дни терапии	1	2	с 3-го по 14-ый
Утро	-	-	10 мг
День	-	10 мг	10 мг
Вечер	10 мг	10 мг	10 мг

### Список литературы:

1. Бароненко В.А., Данченко И.П., Л.А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2006. – 55с.
2. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. М.:Медгиз, 1952, 136 4. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. М.: Тера-спорт. 2001, 520 с.
3. Чаусовский Г. А. "Инструментальная психотехнология профилактики негативных последствий гиподинамии, обусловленной проявлением компьютерной или телевизионной зависимости", 2011 г.