

2. Комков А.Г., Антипова Е.В. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 3, с. 5-8.

3. Малозёмов О.Ю., Прокопенко В.И., Малозёмова И.И. Здоровьесбережение интеллектуально одаренных старших школьников средствами физической культуры: Монография / УрО РАО; Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2003. - 255 с.8.

Клеоновская М.В., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Согласно статистике, от сидячего образа жизни страдают примерно 20% от мирового населения, поэтому проблема рассмотрения данного факта является достаточно актуальной. В работе представлены результаты исследования опасности, которую несет сидячий образ жизни для здоровья человека, обобщены и систематизированы уже известные данные и проведено собственное исследование.

Ключевые слова: сидячий образ жизни, здоровье, физические нагрузки.

Kleonovskaya M.V., Kuznetsova N.N.

Russian State professional pedagogical university,
Ekaterinburg, Russia

SEDENTARY LIFESTYLE, DANGERS FOR HEALTH OF MODERN MAN

Abstract. According to the statistics, about 20 per cent of the world's population is negatively influenced by sedentary lifestyle, so the problem of consideration of this fact is quite relevant. The results of a study of the harmful damage of sedentary lifestyle to the human health are discussed in this article. Also the generalizing and systematizing of the known facts are suggested.

Keywords: sedentary lifestyle, health, physical exercises.

Сегодня крайне популярна сидячая работа – большинство людей с радостью предпочитают пребывание в офисе физическим нагрузкам.

Но мало кто догадывается, что офисные будни приносят чуть ли не больший вред, чем, например, труд грузчиков. Малоподвижная работа может привести к таким сюрпризам, как ожирение, проблемы сердечно-сосудистой системы, неприятности с суставами и многим другим заболеваниям.

Современный человек крайне мало двигается. Сегодня, чтобы преодолеть большие расстояния, не обязательно ходить пешком – достаточно воспользоваться личным или общественным транспортом. На работе мы целый день сидим за столом, не подозревая, как «достаётся» при этом нашему позвоночнику. Вернувшись домой, снова садимся на диван или за компьютерный стол, вместо того, чтобы помочь своему организму и выйти на прогулку с родными по вечерним улицам.

Прежде чем перейти непосредственно к обсуждению проблемы сидячего образа жизни, обратимся к результатам проведенного нами исследования. Участниками опроса стали студенты 3 курса Российского государственного профессионально-педагогического университета Института экономики и управления очной формы обучения. Опрашиваемым предлагалось 4 вопроса, на основании полученных ответов были выявлены следующие результаты: две трети опрошенных преимущественно ведут сидячий образ жизни, то есть проводят более 8 часов в сутки в положении сидя, у всех этих студентов есть заболевания, причем у 20% из них заболевания носят хронический характер.

Следовательно, данная проблема носит достаточно острый характер и требует более детального рассмотрения. Разберем сущность сидячего образа жизни и всю опасность, которую он несет для здоровья современного человека.

Главные «побочные эффекты» сидячего образа жизни: лишние килограммы, мышечная слабость, тусклый цвет лица. На почве недостатка физических упражнений возникают и хронические заболевания. Учёные выяснили: из-за продолжительного нахождения в сидячем положении у женщин появляются боли в груди и их усиление при вдохе. Это может быть легочная эмболия. По мнению врачей, из-за продолжительного физического бездействия повышается процент возможного развития венозной тромбоэмболии, что уже не просто неприятно, а смертельно опасно.

Доказанные факты:

- от долгого сидения мы становимся сутулыми, ведь основная нагрузка идёт на шейный и поясничный отделы;
- в районе шейных позвонков кровь слабо поступает в мозг, и начинаются головные боли, ухудшается зрение;
- риск скончаться от инфаркта у тех, кто проводит свою жизнь, долгими часами сидя за столом, в 2 раза выше;

- в правой части тела чаще случаются воспаления из-за постоянно поднятой руки, лежащей на компьютерной мыши;
- сидячий образ жизни негативно сказывается и на здоровье ног. Особенно это касается женщин, которые любят ходить на каблуках;
- если регулярно сидеть на одном месте, нижняя часть тела начинает увеличиваться (давление, оказываемое на зоны, которые человек использует во время сидения, повышает выработку жира в данных частях тела на 50%);
- сидение более чем 11 часов в день на 40% увеличивает риск смерти в раннем возрасте;
- сидячий образ жизни является причиной 27% случаев диабета и 30% случаев сердечно-сосудистых заболеваний;
- ходьба и спорт полезны для здоровья, но слишком длительное сидение может полностью свести на нет все преимущества занятия спортом;
- недостаточная физическая активность является причиной появления и развития рака молочной железы и рака толстой кишки;
- два часа в день, сидения перед телевизором увеличивает на 20% риск развития сахарного диабета второго типа;
- долгие часы сидения способствуют быстрому преобразованию пищи в жировые клетки.

Из-за сидячего образа жизни у человека отнимается у примерно 15 лет жизни. 9,5 часов в день среднестатистический человек проводит сидя, и если при этом мы спим 7-8 часов, то цифры ужасающие.

Такой образ жизни – болезнь современности, и 60% заболеваний развиваются гораздо быстрее именно из-за него.

Ежегодно, более 5,3 млн. человек умирают от последствий сидячего образа жизни и недостаточной физической активности.

Сидячий образ жизни повышает более чем на 30%, особенно у женщин, риск хронических заболеваний почек. При этом физическая активность после работы не способна компенсировать нанесённый организму вред от сидения в полном объеме. По мнению специалистов, сидячая работа значительно сокращает жизнь и повышает риск преждевременной смерти. В ходе проведённого эксперимента выяснилось, что женщины, которые сидят больше 6 часов в день, увеличивают вероятность преждевременной смерти более чем на 40%. У мужчин такой

риск преждевременной смерти, связанный с сидячим образом жизни, ниже, чем у женщин и составляет примерно 20%. [1]

Согласно результатам исследования Duke University Medical Center, малоподвижный образ жизни приводит к увеличению висцерального жира, который накапливается вокруг внутренних органов, в основном, на животе. Исследование показало увеличение висцерального жира на 8,6% всего за шесть месяцев при отсутствии физических упражнений. Резистентность к инсулину, сердечно-сосудистые заболевания и другие метаболические синдромы были связаны с повышенным уровнем висцерального жира, что делает сидячий образ жизни очень опасным. Ожирение также является фактором риска развития остеоартрита.

Мышцы, должным образом не занятые в интенсивных упражнениях, начинают атрофироваться и становятся слабее без регулярной деятельности. Все это влияет на способность вашего тела работать эффективно.

Кости также не получают достаточно физической активности, чтобы оставаться сильными, и в итоге это ослабляет их, что приводит к остеопорозу у пожилых людей. Именно поэтому регулярные занятия физической активностью важны не только в молодости, но и с возрастом, и направлены они на поддержание силы костей.

Без упражнений тонус сердечно-сосудистой системы снижается, особенно сердца и легких. Помните, что сердце – мышца, поэтому чем она сильнее, тем больше крови сможет перекачивать, тем лучше кровь будет циркулировать по телу.

Таким образом, стоит отметить, что сидячий образ жизни опасен для здоровья человека, поэтому, на наш взгляд, данной проблеме должно уделяться больше внимания. И хочется дать полезные советы поклонникам сидячего образа жизни: сократите количество часов, проводимых сидя; не спешите садиться в общественном транспорте; в выходные откажитесь от автомобиля; как можно больше передвигайтесь пешком; забудьте про лифт и эскалатор – спускайтесь по лестнице; вместо кино сходите на выставку.

Литература

1. Последствия сидячего образа жизни. Сайт Медицина Израиля. // [Электрон. ресурс] / Режим доступа: <http://www.medisra.ru/stati/posledstviya-sidyachego-obraza-zhizni/> (дата обращения: 18.02.2014 г.).
2. Чем опасен сидячий образ жизни. Интернет-проект KM.RU. // [Электрон. ресурс] / Режим доступа: <http://www.km.ru/zdorove/2012/09/06/ozhirenie-i-borba-s-nim/chem-opasen-sidyachii-obraz-zhizni> (дата обращения: 4.02.2014 г.).

3. Чем грозит сидячий образ жизни: 7 типичных болезней менеджера. Официальный сайт «Аргументы и Факты» // [Электрон. ресурс] / Режим доступа: <http://www.aif.ru/health/life/3082> (дата обращения: 10.02.2014 г.).

Колбанов В.В., Лезарева Т.А.

Первый Санкт-Петербургский государственный
медицинский университет им. акад. И. П. Павлова,
Санкт-Петербург, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ: ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, студенты.

Kolbanov V.V., Lezareva T.A.

The first St. Petersburg State Pavlov Medical University,
Saint Petersburg, Russia

THE HEALTH STATUS OF MEDICAL STUDENTS: EVALUATION OF LIFE STYLE

Keywords: lifestyle, health, students.

Посредством анкетирования исследованы образ жизни и здоровье студентов второго курса ПСПбГМУ. Количество респондентов – 244 человек в возрасте от 17 до 34 лет, из них 83,54% – в возрасте 18-19 лет. Из числа обследованных студентов 155 человек (63,5%) составили лица женского пола и 89 человек (36,5%) – мужского пола. Обработка результатов проводилась с помощью программы «Statistica 10».

Главным фактором, влияющим на здоровье, 53,7% опрошенных назвали образ жизни, тогда как медицинское обеспечение сочли важным всего 1,7% респондентов.

Свое здоровье назвали отличным 12,7% студентов, хорошим – 50,4%, удовлетворительным – 32,0%. Простудные болезни в предыдущем году выявлены: 1-2 у 63% студентов, 3 и более – у 23,5%. Вовсе не болели только – 13,5%. Такой результат не удивляет, если обратить на низкую активность студентов в области закаливания (в среднем 3 и менее баллов по 10-балльной системе оценок). Закаливанием занимаются 14,5% студентов, полноценный или близкий к полноценному сон имеют 39,5% человек. О наличии хронических болезней заявили 88 (36%) участников исследования, из них 67 человек (43%) – лица женского по-