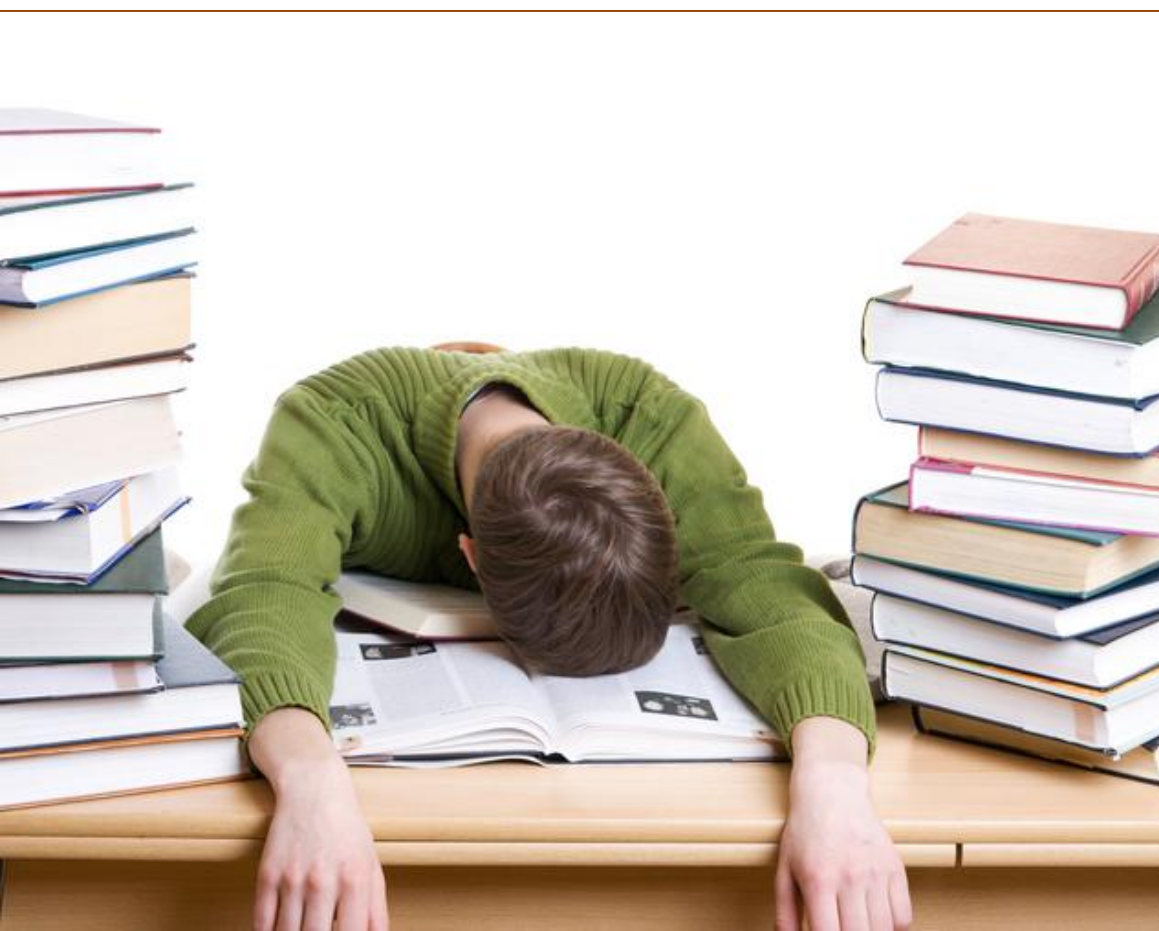


ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ РЭУ



Подготовили:
Григорьева Татьяна,
Фролова Вероника,
Суджаева Гюнель,
Ищенко Инна,
Белоусова Наталья

ЦЕЛЬ

Исследовать проблему гиподинамии в общем на основе анализа научной литературы и выявить распространенность данной проблемы среди студентов РЭУ путем проведения опросов. А также дать рекомендации для студентов и сотрудников вуза с целью повысить качество их жизни на основе этих данных.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Гиподинамия - патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма (дыхательной, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения).



ПРИЧИНЫ

- Использование автоматизированного труда;
- Урбанизация;
- Распространение «сидячих» профессий,
- Применение достижений технического прогресса в быту;
- Сознательный отказ от двигательной активности.

СИМПТОМЫ

- Снижение аппетита
- Постоянная усталость
- Нарушения в психоэмоциональном плане
- Повышенная сонливость
- Снижение работоспособности.

ПОСЛЕДСТВИЯ

- ✓ болезни сердечно-сосудистой системы.
- ✓ нарушения функции дыхания,
- ✓ страдает опорно-двигательный аппарат,
- ✓ происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, поражается печень, поджелудочная железа;
- ✓ увеличивается свертываемость крови;
- ✓ у мужчин развивается импотенция, у женщин в **50%** случаев диагностируется бесплодие, возможно нарушение менструального цикла;
- ✓ нарушается обмен веществ.

По рекомендациям ВОЗ взрослому человеку необходимо:

- полчаса умеренной физической нагрузки **5** раз в неделю,
- или **20** минут высокой физической нагрузки **3** раза в неделю,
- или **8-10** упражнений на укрепление мышц, выполненных по **8-12** раз дважды в неделю.



ПРИМЕРЫ НАГРУЗКИ

Умеренная нагрузка - от 400 ккал в час:

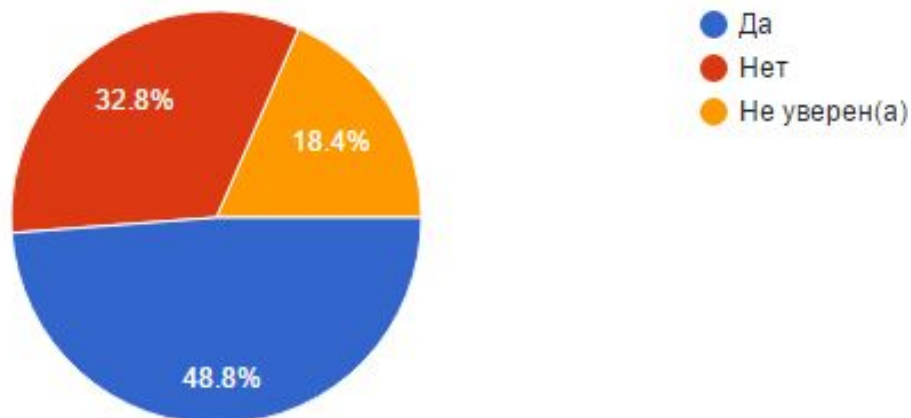
- Плавание – **445** ккал в час
- Быстрая ходьба – **479** ккал в час
- Уборка в гараже – **402** ккал в час
- Игра в баскетбол – **479** ккал в час
- Аэробика – **407** ккал в час

Высокая нагрузка от 500 ккал в час:

- Бег по пересеченной местности – **811** ккал в час
- Бег по лестнице вверх – **1424** ккал в час
- Верховая езда галопом – **710** ккал в час
- Игра в теннис – **517** ккал в час
- Бег **15** км/час – **1168** ккал в час
- Бег **8,5** км/час – **592** ккал в час
- Велосипед или велотренажер **20** км/час – **592** ккал в час

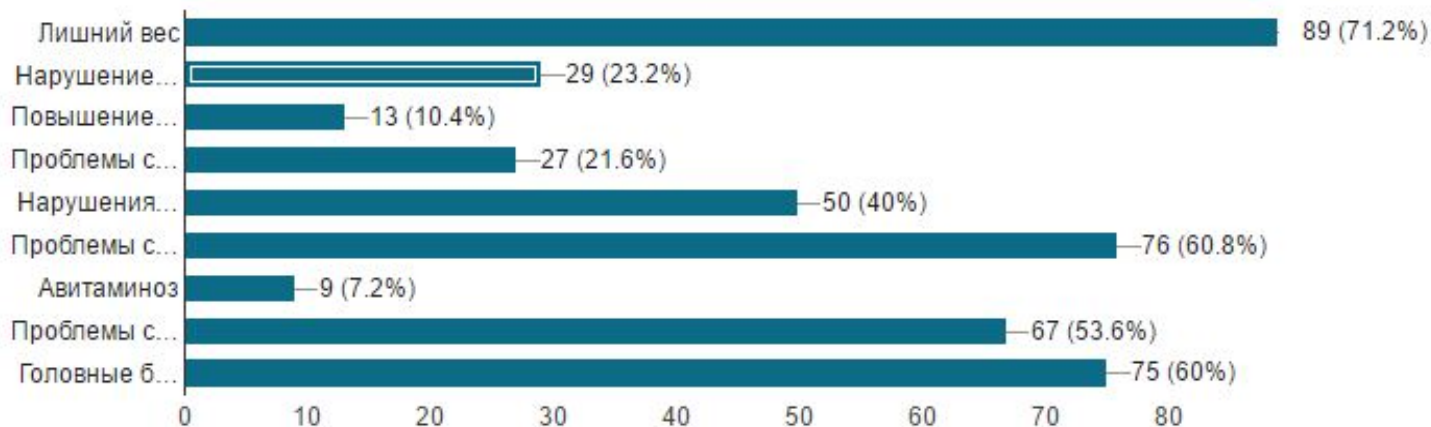
ОПРОС

Знаете ли Вы, что такое гиподинамия? (125 responses)



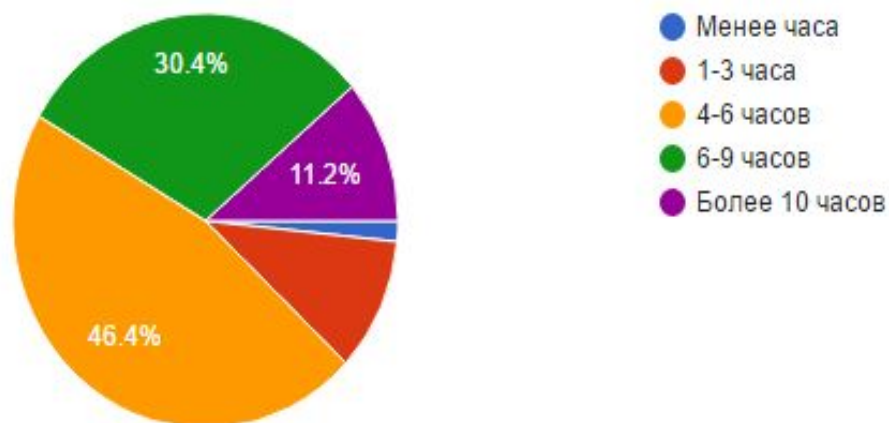
Знаете ли Вы, какие последствия может иметь гиподинамия?

(125 responses)



Сколько часов в день Вы проводите сидя (в т.ч. за компьютером)?

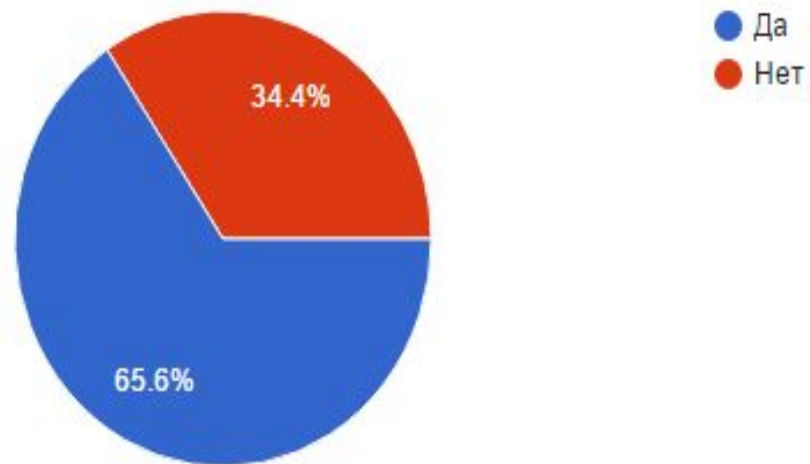
(125 responses)



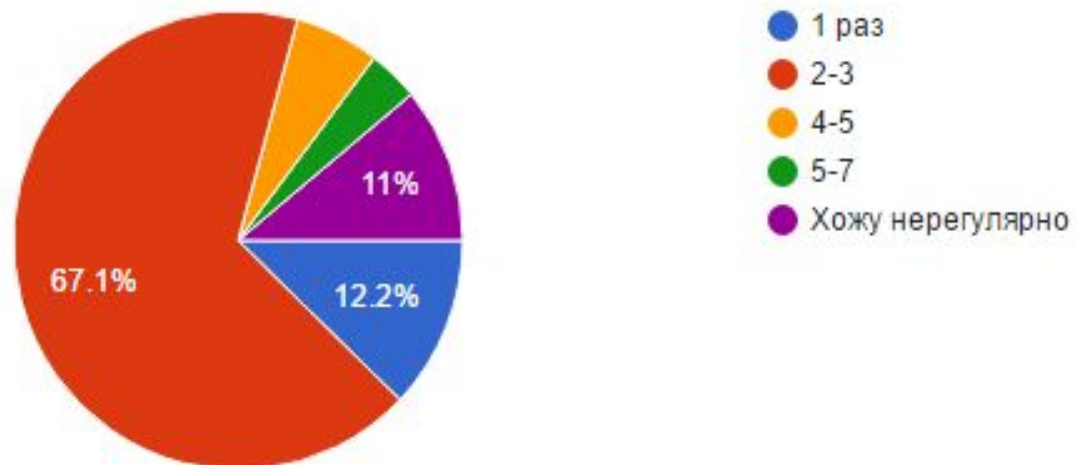
Сколько времени в день Вы ходите пешком (бегаете)? (125 responses)



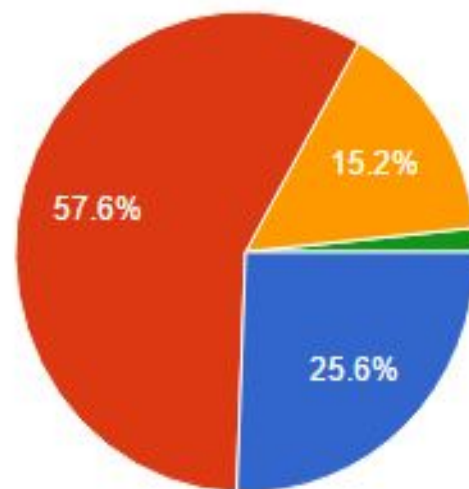
Занимаетесь ли Вы в тренажерном зале, спортом, танцами? (125 responses)



Сколько раз в неделю Вы занимаетесь? (82 responses)



Посещаете ли Вы секции в РЭУ? (125 responses)



- Да
- Нет
- Посещал(а) раньше
- Планирую начать посещать

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Увеличить количество занятий физической культурой в вузе



РЕКОМЕНДАЦИИ

2. Проводить со студентами открытые лекции, мастер-классы, распространять листовки.



РЕКОМЕНДАЦИИ

3. Организовывать непродолжительные перерывы в работе.



РЕКОМЕНДАЦИИ

4. Повышать уровень осведомленности студентов о секциях в вузе, совершенствовать расписание занятий, делать его более гибким.



РЕКОМЕНДАЦИИ

5. Предоставлять возможность лицам со специальными группами и инвалидам заниматься физической культурой в вузе





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**