



Научная статья

DOI: 10.17748/2219-6048-2022-14-6-56-65

УДК 304.3

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ГИПОДИНАМИИ

Анастасия Сергеевна Боровская

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

anastasia.borowskaia@yandex.ru

Екатерина Викторовна Родионова

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

rodionovae867@gmail.com

Анастасия Андреевна Сидорова

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

г.Тамбов, Россия

ORCID id: <https://orcid.org/0000-0002-8705-4321>

nasta.sidorova2016@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен социологический анализ распространения малоподвижного образа жизни. Рассмотрена гиподинамия как следствие малоподвижного образа жизни, представлены ее симптомы, а также проанализирована статистика Всемирной организации здравоохранения по рассматриваемой тематике. В статье проведен вторичный анализ данных, опубликованных Всероссийским центром изучения общественного мнения, касающийся здорового образа жизни и подвижности населения России. Проведен анализ полученных данных по возрастным категориям населения. В ходе анализа выявлена самая эффективная мера профилактики развития гиподинамии – приверженность здоровому образу жизни и поддержание умеренного уровня подвижности. Представлена актуальность проведения аналитического социологического исследования, направленного на выявление факторов развития гиподинамии в современном обществе и их последствий. Сформулированы цель и задачи предполагаемого социологического исследования.

Ключевые слова: малоподвижный образ жизни, гиподинамия, симптомы гиподинамии, здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питания, режим сна и отдыха.

Для цитирования: Боровская А.С., Родионова Е.В., Сидорова А.А. Здоровый образ жизни как альтернатива гиподинамии // Историческая и социально-образовательная мысль. 2022. Т. 14, № 6. С. 56-65
DOI: 10.17748/2219-6048-2022-14-6-56-65

Original article

HEALTHY LIFESTYLE AS AN ALTERNATIVE TO HYPODYNAMIA

Anastasia S. Borovskaya

Tambov State University named after G.R. Derzhavin
Tambov, Russia
anastasia.borowskaia@yandex.ru

Ekaterina V. Rodionova

Tambov State University named after G.R. Derzhavin
Tambov, Russia
rodionovae867@gmail.com

Anastasia A. Sidorova

Tambov State University named after G.R. Derzhavin
Tambov, Russia
ORCID id: <https://orcid.org/0000-0002-8705-4321>
nasta.sidorova2016@yandex.ru

Abstract. The article presents a sociological analysis of the spread of a sedentary lifestyle. Physical inactivity as a consequence of a sedentary lifestyle is considered, its symptoms are presented, and the statistics of the World Health Organization on this topic are analyzed. The article provides a secondary analysis of the data published by the All-Russian Public Opinion Research Center concerning a healthy lifestyle and mobility of the Russian population. The analysis of the obtained data by age categories of the population was carried out. The analysis revealed the most effective measure to prevent the development of physical inactivity – adherence to a healthy lifestyle and maintaining a moderate level of mobility. The relevance of conducting an analytical sociological study aimed at identifying factors in the development of physical inactivi-

ty in modern society and their consequences is presented. The goal and objectives of the proposed sociological research are formulated.

Keywords: sedentary lifestyle, physical inactivity, symptoms of physical inactivity, healthy lifestyle, physical activity, proper nutrition, sleep and rest.

For citation: Borovskaya A.S., Rodionova E.V., Sidorova A.A. Healthy lifestyle as an alternative to hypodynamia. Historical and Social-Educational Idea. 2022. Vol. 14, No.6. PP.. 56-65 (In Russ.).

DOI: 10.17748/2219-6048-2022-14-6-56-65

Введение. В современном мире развито все для удобства человека. Глобализация, урбанизация, автоматизация и механизация труда, информатизация общества и увеличение роли средств коммуникации – эти и многие другие процессы не только облегчают жизнь и существование человека, что, конечно, является огромным плюсом в современном быстроразвивающемся мире, но и не требуют от него практически никакой подвижности, что является огромным минусом для человеческого организма. Кто захочет встать с дивана и идти в магазин, если в наше время с помощью телефона можно оформить доставку продуктов на дом? Вместо встреч и прогулок с друзьями, где мы могли бы обсудить новости и проблемы, мы все чаще отдаем предпочтение общению по видеосвязи или разговорам по телефону. То же самое можно сказать и про подрастающее поколение. Они, как говорят, «родились» с телефоном в руках: вместо прогулки на улице выбирают поиграть дома в приставку, а если и выходят на улицу, то не гулять, а «посидеть» в телефоне и поиграть по сети. В связи с этим обостряется проблема малоподвижного образа жизни.

Малоподвижный образ жизни – это пассивный образ жизни, при котором физическая активность присутствует в минимальном количестве либо отсутствует полностью. В данном контексте первыми приходят на ум люди, занятые офисной (сидячей) работой, водители, кроме того, сюда можно отнести учеников и студентов, которые не по своему желанию вынуждены сидеть большую часть дня, занимаясь учебой. Малоподвижности подвержены практически все – от детей и молодежи до домохозяек и пенсионеров. Для молодежи, как говорилось ранее, привычнее совершить видеозвонок, чем выйти на прогулку, а для всех без исключения доставка продуктов становится альтернативой, возможно, единственного выхода на улицу за день. Дом становится для нас крепостью в новом понимании этого слова – мы просто не желаем его покидать. Все это делает нас заложниками собственного комфорта.

Следствием малоподвижного образа жизни становится развитие гиподинамии. Гиподинамия – это ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Данное явление характеризуется такими симптомами, как [10]:

- чувство усталости, слабость;
- снижение умственной и физической работоспособности;
- быстрая утомляемость;
- бессонница ночью и сонливость днем;
- раздражительность, частые смены настроения, склонность к апатии;
- снижение или, наоборот, неумеренное повышение аппетита.

К сожалению, данные симптомы не редкость для людей любого возраста. Не зря гиподинамию называют «болезнью цивилизации». По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни. В странах с высоким уровнем дохода гиподинамия наблюдается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах этот показатель составляет 12% и 24% соответственно. Что непосредственно можно связать с развитием благ постиндустриального общества? Все те же процессы: глобализация, информатизация общества и увеличение роли средств коммуникации. Если вести речь о молодом поколении, а именно о подростках, то ситуация имеет совсем плачевный фон: 80% детей в возрасте 11–17 лет недостаточно физически активны. Кроме того, среди причин смертности гиподинамия занимает 4-е место, поскольку способствует возникновению опасных заболеваний сердечно-сосудистой и эндокринной систем [7]. Иными словами, гиподинамия становится социальной болезнью современной эпохи, оборотной стороной прогресса.

Самой эффективной мерой профилактики развития гиподинамии являются приверженность здоровому образу жизни и поддержание умеренного уровня подвижности.

В целом под здоровым образом жизни понимается система поведения каждого индивида, направленная на поддержание здоровья и снижение риска заражения различными заболеваниями. Основным компонентом здорового образа жизни является физическая активность. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять поставленные цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с любого вида трудностями. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь [6].

Проблема пропаганды здорового образа жизни широко освещается в средствах массовой информации.

Анализ. Всероссийским центром изучения общественного мнения в мае 2022 г. был проведен опрос, касающийся здорового образа жизни. По его данным, свою активность в течение дня как высокую определяют 25% респондентов, а большинство (45%) – как умеренную (см. таблицу 1).

Таблица 1. Оценка ежедневной физической активности

	Все опрошенные	18–24 года	25–34 года	35–44 года	45–59 лет	60 лет и старше
Высокая	25	19	32	29	27	17
Скорее высокая	16	26	23	18	16	9
Умеренная	45	49	37	42	43	52
Скорее низкая	6	2	6	7	6	8
Низкая	7	4	3	3	7	14
Затрудняюсь ответить	1	0	0	1	1	0

Источник: аналитический обзор ВЦИОМ «Здоровый образ жизни и как его придерживаться» [8].

Распределение вариантов ответа по возрастам ожидаемо показывает нам низкую активность лиц пожилого возраста, что является совершенно нормальным. Однако и молодое поколение (18–24 года) оценивают свою физическую активность как умеренную, что кажется не совсем нормальным с учетом требований молодого организма, его возможностей. Следует отметить, что в эту активность входят различные повседневные дела, например сходить в магазин, добраться пешком до работы / учебы или погулять с собакой. Для 25–34-летних физическая активность находится на пике, по сравнению с другими возрастными группами; возможно, это можно связать с тем, что примерно в этот период у молодых людей появляются значительные изменения в жизни. Например, создание семьи и уход за детьми, окончание учебного заведения и создание карьерного пути – все это происходит быстрыми темпами и в достаточно короткие сроки, что обосновывает их высокий уровень активности.

Другим важным компонентом здорового образа жизни является правильное питание. Его придерживаются 40% молодежи, среди представителей старшего поколения – каждый второй (48%) (см. таблицу 2).

Таблица 2. Приверженность правильному питанию

	25–34 года	35–44 года	45–59 лет	60 лет и старше	60 лет и старше
Почти всегда удается	4	11	14	15	42
Чаще удается	31	24	21	25	29
Иногда удается, иногда нет	28	28	32	29	19
Чаще не удается	15	15	11	9	5
Почти никогда не удается	14	11	8	9	4
Не стараюсь придерживаться правильного питания	9	11	12	12	1

Источник: аналитический обзор ВЦИОМ «Здоровый образ жизни и как его придерживаться» [8].

Это во многом объясняется темпом жизни молодого поколения. Реальность такова, что в ритме жизни современного города не всегда удается даже просто подкрепиться, не говоря уже о том, чтобы это были продукты правильного питания. Кроме того, наибольшее количество тех, кому почти никогда не удается придерживаться правильного питания, относится к этому же поколению (14% среди людей в возрасте от 25 до 34 лет) (см. таблицу 2).

Другой важной составляющей здорового образа жизни является регулярный и качественный сон, так как недостаток отдыха и сна, наряду с другими факторами, провоцирует развитие хронической усталости, бессонницы, заболеваний сердечно-сосудистой системы и т.д.

Таблица 3. Оценка режима сна и отдыха

	Все опрошенные	18–24 года	25–34 года	35–44 года	45–59 лет	60 лет и старше
Почти всегда удается	29	25	16	22	28	42
Чаще удается	27	20	25	27	29	29
Иногда удается, иногда нет	25	37	29	27	25	19
Чаще не удается	11	10	17	12	11	5
Почти никогда не удается	8	9	13	11	6	4
Затрудняюсь ответить	0	0	0	1	1	1

Источник: аналитический обзор ВЦИОМ «Здоровый образ жизни и как его придерживаться» [8].

Подавляющее число опрошенных (56%), оценивая возможность сна и отдыха, свидетельствует о том, что им в большинстве своем удастся полноценно выспаться, отдохнуть, восстановиться после предыдущего дня. Если говорить о возрастном аспекте, то здесь резко выделяется возрастная группа «60 лет и старше» (42%), что объясняется их низкой трудовой занятостью ввиду нахождения на пенсии.

В свою очередь, среди тех, кто констатирует недостаточность времени на отдых, выделяется группа «25–34 года» (30%), так как именно на этот возраст приходится основная часть экономически активного населения. Сильная загруженность на работе, ненормированный рабочий график, несоблюдение режима труда и отдыха – все это напрямую связано с такой оценкой респондентов.

Заключение. Исходя из представленной информации актуальным представляется проведение социологического исследования, направленного на выявление факторов развития гиподинамии в современном обществе и их последствий. В группе риска находятся дети и подростки, молодые люди из-за длительного нахождения в одном положении за партой и недостаточной подвижности.

Таким образом, аналитическое социологическое исследование поможет:

- описать предрасполагающие факторы, влияющие на гиподинамию и ее последствия;
- выявить отношение молодежи к проблеме гиподинамии;
- установить степень удовлетворенности состояния собственного здоровья;
- описать практики рационального режима дня, физической активности, здорового образа жизни людей.

Кроме того, возможна разработка рекомендаций здорового образа жизни с учетом проблемы гиподинамии для людей разного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Dixit S., Nandakumar G. Promoting healthy lifestyles using information technology during the COVID-19 pandemic // *Reviews in Cardiovascular Medicine*. 2021. Vol. 22 (1).
2. Downer S., Berkowitz S., Olstad D. Food is medicine: actions to integrate food and nutrition into healthcare [электронный ресурс] // *Food for thought*. 2020. Pp. 1-6. URL: <https://inlnk.ru/ZZom1y> (дата обращения: 10.11.2022).
3. Gaisina L.M., Shaikhislamov R.B. The essence and structural elements of a healthy lifestyle of students // *Espacios*. 2019. Vol. 40 (21).
4. Бикьянова Ф.Р. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в жизни студентов // *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. 2019. Вып. 12.

5. Васильева М.В., Скребнева А.В., Черных Н.Ю. Здоровье как социальная ценность // Философские проблемы биологии и медицины: Мат-лы XIV Всерос. науч. конф., Воронеж, 05 ноября 2021 г. Воронеж: ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, 2021.
6. Воронов Н.А. Здоровый образ жизни как основная составляющая жизни индивида // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 55 (7).
7. Всемирная организация здравоохранения [электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/health-topics/> (дата обращения: 19.11.2022).
8. Здоровый образ жизни и как его придерживаться [электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovy-i-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsja> (дата обращения: 13.11.2022).
9. Лыженкова Р.С. Здоровый образ жизни и его отношение студентов на современном этапе жизни // Научный электронный журнал Меридиан. 2019. № 13 (31).
10. Лебедева-Несевря Н.А., Гордеева С.С. Социология здоровья [электронный ресурс]. URL: <https://fcrisk.ru/sites/default/files/upload/monograph/520/cociologiya.pdf> (дата обращения: 16.11.2022).
11. Нишнианидзе О.О., Черкашин М.Д., Богданова Д.С. Социальное здоровье как социокультурный феномен [электронный ресурс] // Известия Юго-Западного государственного университета. URL: <https://goo.su/8Hxhou0> (дата обращения: 11.11.2022).

REFERENCES

1. Dixit S., Nandakumar G. Promoting healthy lifestyles using information technology during the COVID-19 pandemic. Reviews in Cardiovascular Medicine. 2021 vol. 22(1)
2. Downer S., Berkowitz S., Olstad D., Food is medicine: actions to integrate food and nutrition into healthcare. Food for thought 2020. P. 1-6 URL: <https://inlnk.ru/ZZom1y> (date of access: 10.11.2022) - Text: electronic.
3. Gaisina L.M., Shaikhislamov R.B. The essence and structural elements of a healthy lifestyle of students. Espacios. Vol.40 (Number 21) Year 2019.
4. Bikyanova F.R. Healthy lifestyle and health-improving activity in the life of students. Izvestiya TulGU. Physical Culture. Sport. 2019. Issue. 12.
5. Vasil'eva M.V., Skrebneva A.V., Chernykh N.Yu. Health as a social value. Philosophical problems of biology and medicine: Proceedings of the XIV All-Russian Scientific Conference, Voronezh, November 05, 2021. Voronezh: VSMU im. N.N. Burdenko, 2021

6. Voronov, N. A. Healthy lifestyle as the main component of an individual's life. Trends in the development of science and education. 2019. No. 55-7.
7. World Health Organization. Access mode: <https://www.who.int/ru/health-topics/> (Date of access: 11/19/2022). Text: electronic.
8. Healthy lifestyle and how to stick to it. Access mode: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovy-i-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsja> (Date of access: 11/13/2022). Text: electronic.
9. Lyzhenkova R.S. Healthy lifestyle and its attitude of students at the present stage of life. Scientific electronic journal Meridian. 2019. No. 13 (31).
10. N.A. Lebedeva-Nesevrya, S.S. Gordeev "Sociology of health". Access mode: <https://fcrisk.ru/sites/default/files/upload/monograph/520/cociologiya.pdf> (Date of access: 11/16/2022). Text: electronic.
11. Nishnianidze O.O., Cherkashin M.D., Bogdanova D.S. Social health as a socio-cultural phenomenon. Proceedings of the South-Western State University. Access mode: <https://goo.su/8Hcxou0> (Accessed 11/11/2022). Text: electronic.

Информация об авторе: Анастасия Сергеевна Боровская – Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
nastasia.borowskaia@yandex.ru

Родионова Екатерина Викторовна – Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
rodionovae867@gmail.com

Сидорова Анастасия Андреевна – Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
г. Тамбов, Россия
ORCID id: <https://orcid.org/0000-0002-8705-4321>
nasta.sidorova2016@yandex.ru

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the author: Anastasia S. Borovskaya – Tambov State University named after G.R. Derzhavin
Tambov, Russia
anastasia.borowskaia@yandex.ru

Ekaterina V. Rodionova – Tambov State University named after G.R. Derzhavin
Tambov, Russia
rodionovae867@gmail.com

Anastasia A. Sidorova – Tambov State University named after G.R. Derzhavin
Tambov, Russia

ORCID id: <https://orcid.org/0000-0002-8705-4321>

nasta.sidorova2016@yandex.ru

The authors have read and approved the final manuscript.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 19.11.2022

Одобрена после рецензирования и доработки / Approved after reviewing and
revision: 21.12.2022

Принята к публикации / Accepted for publication: 27.12.2022

Авторы заявляет об отсутствии конфликта интересов / The authors declare no
conflicts of interests

© Боровская А.С. 2022

© Родионова Е.В. 2022

© Сидорова А.А. 2022

© «ИСОМ». 2022