

ԲԱԺԻՆ 5. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄԸ ՍՊՈՐՏՈՒՄ

ՀՏԴ 611.7(079)

DOI: 10.53068/25792997-2022.2.6-206

**ՍԱԿԱՎԱՇԱՐԺ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԿԱՆԱՆՑ ՀԵՆԱՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ ՎՐԱ**

*Մ.Գ.Թ., պրոֆեսոր Ս. Հ. Հովեյան,
ստոմատոլոգ Կ. Բ. Պետրոսյան,
մագիստրոս Ա. Լ. Հովսեփյան*

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի
պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան,
Հայկական բժշկական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail:susanna.hoveyan@sportedu.am,
karinepetrosyan.dentist@mail.ru,
ani13h@mail.ru

Առանցքային բառեր: Սակավաշարժ, հենաշարժողական համակարգ, տեխնոլոգիական մասնագիտություններ, մեջքի քրոնիկ ցավեր:

Հետազոտության արդիականություն: Սակավաշարժությունը համարվում է 21-րդ դարի ամենատարածված խնդիրներից մեկը, որն իր բացասական ազդեցությունն ունի մարդու առողջության վրա[1]: Համաձայն Միջազգային առողջապահական կազմակերպության եվրոպական բաժնի հետազոտությունների՝ մեծահասակների 60 տոկոսը և երիտասարդների 75 տոկոսը ապրում են սակավաշարժության պայմաններում, որի հետևանքով առաջանում են մի շարք առողջական խնդիրներ: Նույն բաժնի մեկ

այլ հետազոտության արդյունքներ փաստում են, որ մահերի 10 տոկոսն ամբողջ աշխարհում առաջանում է սակավաշարժության պատճառով [1, 2]:

Հարաբերական անշարժությունն ու մտավոր լարվածությունն առաջացնում են սթրեսային իրավիճակ, կարգավորիչ մեխանիզմների լարվածություն, տեղաշարժեր իմունային համակարգում, իջեցնում են օրգանիզմի ռեզերվային հնարավորությունները, նվազեցնում էներգիայի փոխանակությունը, վեգետատիվ նյարդային համակարգի գործառույթների խանգարումները, նպաստում ախտաբանական գործընթացների զարգացմանը [3]:

Արդի տեխնոլոգիական առաջընթացը, աշխատանքային և ուսումնառության գործընթացների համակարգչայնացումը, սմարթֆոնների, համակարգիչների և համացանցի տարածումը բավական հարմարավետ են դարձրել 21-րդ դարի մարդու առօրյան: Ժամանակի և ավելորդ ջանքերի խնայման արդյունքում հնարավոր է շատ արագ կատարել ցանկացած գործողություն՝ նույնիսկ աթոռին նստած: Որոշ գիտնականներ գտնում են, որ մեջքի ցավերի առկայությունը՝ հատկապես երիտասարդ և միջին տարիքի անձանց մոտ, կապված են սակավաշարժության և անընդհատ լարված, սթրեսային պայմաններում գտնվելու հետ: Մի շարք հեղինակների հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ մեջքի խրոնիկ ցավերն առավել հաճախ հանդիպում են կանանց (41 տոկոս), քան տղամարդկանց (31 տոկոս) մոտ [4]:

Ուսումնասիրությունից կարելի է եզրակացնել, որ սակավաշարժությունը և սթրեսային վիճակը բացասական ազդեցություն ունեն մարդու օրգանիզմի և, մասնավորապես՝ հենաշարժողական համակարգի վրա [5]:

ՀՀ-ն նույնպես սերտորեն առնչվում է այս խնդրին:

Հայաստանում տարածված 5 մասնագիտություններից 4-ը (ծրագրավորում, բանկային գործ, ֆինանսներ, հաշվապահություն, մարկետինգ), այսինքն՝ 80 տո-

կոսն ունեն ամբողջովին համակարգչայնացված աշխատանքային գործընթաց, որտեղ աշխատակիցները վարում են նստակյաց գործունեություն՝ շաբաթական 5 օր (40ժ) և ավելի աշխատում են անընդհատ սթրեսի պայմաններում:

Մեր կողմից անցկացված հարցումների, ինչպես նաև մասնագիտական գրականության ուսումնասիրության արդյունքում պարզ է դարձել, որ պարբերաբար իրականացվող շարժողական ակտիվությունը կարող է կանխարգելել ցավային համախտանիշը, ինչպես նաև լիովին վերացնել խնդիրը:

Հետազոտության նպատակը:

Ուսումնասիրության արդյունքում բացահայտել ՀՀ-ում տարածված տեխնոլոգիական մասնագիտությունների ազդեցությունը 25-40 տարեկան կանանց հենաշարժողական համակարգի վրա:

Հետազոտության խնդիրները:

Առաջ քաշված հարցերի ուսումնասիրության և լուծման համար առաջադրվել են հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել տվյալ թեմայի մշակվածության աստիճանը հատուկ մասնագիտական գիտամեթոդական գրականության միջոցով:

2. Հետազոտել և վերլուծել 25-40 տարեկան կանանց ֆիզիկական շրջանում հենաշարժողական համակարգի խնդիրները և մասնագիտական աշխատանքի կապն այդ խնդիրների առաջացման հետ:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը:

Հետազոտության մեթոդներն են՝

1. գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում,
2. սոցիոլոգիական հարցում,
3. մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Ուսումնասիրելով հենաշարժողական համակարգի խնդիրները, դրանց առաջացման հնարավոր պատճառները և կանխարգելման ու կարգավորման մեխանիզմները՝ անհրաժեշտություն է առաջանում բացահայտել խնդրի առանձնահատկությունները ՀՀ-ում:

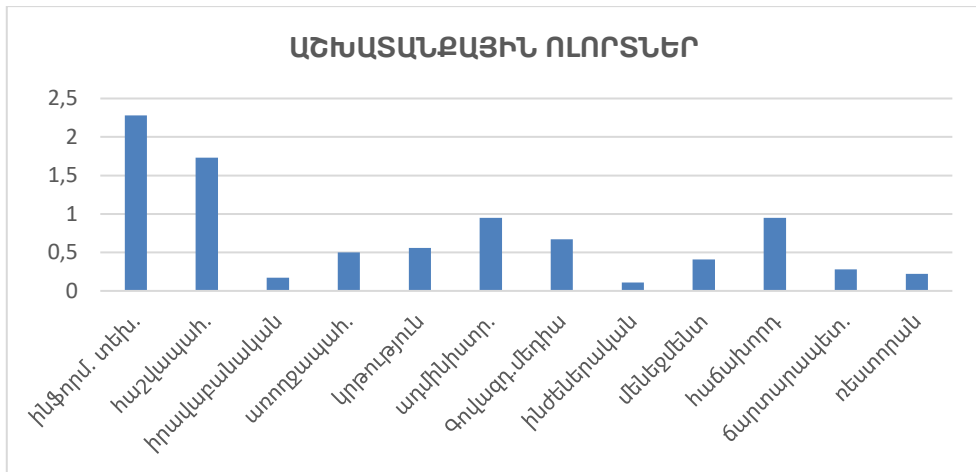
Որպես հավաստի և հասանելի տեղեկատվական մեթոդ՝ ընտրել ենք սոցիոլոգիական հարցման տարբերակը, իսկ որպես հարթակ՝ սոցիալական կայքերը (Facebook, Instagram, Linkedin)

Աշխատանքի ընթացքում տարբեր գրական աղբյուրներ ուսումնասիրելիս՝ առանձնացրել ենք մի քանի առանցքային կետեր, որոնց հիման վրա կազմվել է սոցիոլոգիական հարցման հարցաթերթը:

Հարցմանը մասնակցել են 500 կին, որոնց 84.4 տոկոսը մեզ հետաքրքրող տարիքային խումբն է:

Հարցաթերթիկը կազմված է 10 հարցից, որոնց վերլուծության արդյունքում մեզ հաջողվեց բացահայտել ՀՀ-ում 25-40 տարեկան կանանց մոտ հենաշարժողական համակարգի խնդիրների առկայության մակարդակը, այդ խնդիրներն առաջացնող մի շարք գործոնների առկայության աստիճանը, ինչպես նաև ստանալ ընդհանուր տեղեկատվություն՝ հարցման մասնակիցների ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի և վիճակի մասին:

Ստացված արդյունքների վերլուծություն: Ամփոփելով հարցման արդյունքները՝ անդրադառնանք մի քանի կարևոր կետի: Այսպիսով՝ հարցման մասնակիցների 69,1 տոկոսն աշխատում են, 11,7 տոկոսը սովորում, ընդ որում՝ մեր կողմից անցկացված հարցման արդյունքները միանգամայն հաստատում են ՀՀ-ում պաշտոնական վիճակագրությանը. այն է՝ ամենատարածված մասնագիտությունների ցանկի մասին տեղեկատվությունը (տրամագիր):



Տրամագիր. Աշխատանքային ոլորտներ

Հարցվածների 12,8 տոկոսն աշխատում է ինֆորմացիոն տեխնոլոգիաների ոլորտում, իսկ 17,3 տոկոսը՝ հաշվապահական կամ բանկային համակարգում:

Ընդհանուր վերլուծության արդյունքում կարելի է եզրակացնել, որ հարցվածների շուրջ 72 տոկոսը կատարում է գրասենյակային նստակյաց աշխատանք, որից 45,3 տոկոսն օրական աշխատում է ամենաքիչը 8-10 ժամ, ինչը 3-5 ժամով գերազանցում է ամբողջ աշխարհում սահմանված նորմը: Հարցվողների 66,7 տոկոսն էլ նշում է, որ նստած դիրքում են գտնվում օրական 6 ժամ և ավելի:

Ինչ վերաբերում է սթրեսային իրավիճակներին, ապա հարցվածների 92,2 տոկոսը նշում է, որ գտնվում է սթրեսային պայմաններում, ընդ որում նրանցից 45,5 տոկոսը գրեթե ամեն օր ենթարկվում է սթրեսի:

Գիտականորեն ապացուցված է սթրեսային իրավիճակների և տարբեր առողջական խնդիրների միջև կապը: Մեջքի քրոնիկ ցավերի առաջացման գործոնների ցուցակում առանձնացնենք հոգեւոցիալական գործոնը, որն առաջանում է սուր կամ քրոնիկ սթրեսի պայմաններում գտնվելու դեպքում: Ապացուցված է հոգեբանական գործոնների, ինչպիսիք են՝ սթրեսը, անհանգստությունը, դեպրեսիան, վախը և մեջքի ցավերի միջև կապը: Հոգեբանական գործոններն առավել մեծ չափաբաժին ունեն դիսկային գործոնների մեջ, քան կենսամեխանիկական խանգարումները: Քրոնիկական ցավի հավանականությունն ավելանում է կոմբինացված դիսկային գործոնների դեպքում: Իրենց աշխատությունում հեղինակները նշում են, որ քրոնիկ ցավերի առաջացման պատճառ կարող են լինել մարմնի այլ հատվածներում առկա քրոնիկ ցավերը[6]:

Ուսումնասիրելով ևս մի քանի հեղինակների աշխատություններ՝ կարելի է եզրակացնել, որ մեջքի քրոնիկ ցավերի և սթրեսի միջև կա պատճառահետևանքային ուղղակի և հակադարձ կապ [1]: Այսպիսով՝ քրոնիկ ցավը կարող է առաջացնել դեպրեսիա:

Անդրադառնալով անքնության խնդրին՝ մասնագետների հարցման արդյունքներից պարզ է դառնում, որ վերոնշյալը մեր թիրախային խմբի համար այնքան էլ արդիական չէ: Հարցվածների ընդամենը 21,4 տոկոսն է միայն քնում ոչ բավարար քանակով, այնինչ մնացած 78,6 տոկոսի քունը 6 ժամ և ավելի է, ինչը համապատասխանում է միջազգայնորեն հաստատված նորմերին:

Ըստ մեր ուսումնասիրությունների՝ վերջին 5 տարիների ընթացքում ֆիթնես ակումբների և տարատեսակ մարզական կազմակերպությունների քանակը Հայաստանում աճել է 60 տոկոսով: Այս նոր տենդենցը ներառել է գրեթե բոլոր տարիքային խմբերը: Եթե 2015-ին կանանցից շատ քչերն էին պարբերաբար զբաղվում առողջարարական մարզամար, ապա 2021 թվականին այդ թիվը մայրաքաղաք Երևանում կազմել է 51,1 տոկոս, ինչը բավականին մեծ նվաճում է: Չնայած այն հարցին, թե արդյոք զբաղվում են որևէ սպորտով, մասնակիցները տվել են հետևյալ պատասխանները. նրանցից 49,9 տոկոսը սպորտով է զբաղվում

ամսական 3 անգամից պակաս, իսկ 40,7 տոկոսն ընդհանրապես չի զբաղվում:

Ունենում ես կամ ունեցե՞լ ես ցավեր մեջքի և պարանոցի շրջանում հարցին, 24-40 տարեկան կանանց 84,2 տոկոս նշում է այո, առկա են մեջքի ցավեր, իսկ 18,9 տոկոսի մոտ ցավը դարձել է քրոնիկական: Այս տարիքային խմբում, ըստ հարցման արդյունքների՝ գերակշռում են պոչուկային ցավերը:

Հարցվածների 67,4 տոկոսը երբևէ չի դիմել բժշկի և չի փստորոշել իր մոտ առկա խնդիրը և դրա առաջացման պատճառները:

Ներմուծելով ստացված տվյալների բազան մաթեմատիկական *Eviews* ծրագրում և ուսումնասիրելով հենաշարժողական համակարգի վրա յուրաքանչյուր գործոնի ազդեցության մակարդակը, նշանակալիությունը, ինչպես նաև այդ գործոնների միջև կապի մակարդակը, ստացել ենք հետևյալ պատկերը.

Հենաշարժողական համակարգի խնդիրների առաջացման համար առավել նշանակալի են՝ նստակյաց աշխատանքի առկայությունը և սպորտով զբաղվելու բացակայությունը: Առավել ցածր նշանակալիություն ունեն տարիքի և քնի գործոնները:

Գործոններ՝

- նստակյաց աշխատանք,
- սթրեսային իրավիճակների առկայություն,
- ոչ բավարար քուն,

➤ սպորտով զբաղվելու առկայություն,

➤ տարիք:

Մեր կողմից անցկացված սոցիոլոգիական հարցման վերջին հարցը վերաբերում էր հարցվածների 33.6 տոկոսին, որոնք դիմել էին բժշկի և ախտորոշել ցավի առաջացման պատճառները: Այս հարցի պատասխանը չունեն պարտադրող ընտրության տարբերակներ, այլ հնարավորություն էր տալիս մասնակցին գրել պատասխանի իր տարբերակը: Ընդհանուր առմամբ ստացել ենք բավականին տարբեր պատասխաններ, որոնց մի մասը՝ միգրացիոն սխալ ձևակերպման կամ հարցվողի ոչ բավարար տեղեկատվության պատճառով այնքան էլ հասկանալի չէին: Ընդհանուր առմամբ գերակշռում էին պատասխանի հետևյալ տարբերակները՝

1. սկոլիոզ (առաջին կարգի)՝ 25.4 տոկոս,

2. մեջքի կրծքային հատվածում կորություն՝ 8,5 տոկոս,

3. ճողվածքներ՝ 18.5 տոկոս,

4. մկանային գերլարվածություն՝ 18,2 տոկոս,

5. կանանց մոտ էպիդուրալ անզգայացման հատվածում մշտական ցավեր՝ 6.3 տոկոս,

6. այլ՝ 23.1 տոկոս:

Եզրակացություն:

Ամփոփելով գրական աղբյուրների վերլուծությունը և իրականացված հարցման արդյունքները՝ կարելի է եզրակացնել, որ այսօր 8-ից 10 ժամ սակավաշարժ մասնագիտություններով անընդմեջ աշխատելու արդյունքում 25-40 տարեկան կանանց մոտ առաջ են գալիս մտավոր լարվածություն և սթրեսային իրավիճակ, ինչն էլ իրենց բացասական ազդեցությունն է թողնում առողջության, մասնավորապես՝ հենաշարժողական համակարգի վրա՝ առաջացնելով մեջքի քրոնիկ ցավեր:

Անցկացված հարցումների և մասնագիտական գրականության ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզ դարձավ նաև, որ պարբերաբար իրականացվող շարժողական ակտիվությունը կարող է կանխարգելել ցավային համախտանիշը, ինչպես նաև լիովին վերացնել խնդիրը:

Տվյալ հիմնախնդրի վերաբերյալ մեր ուսումնասիրությունները կրում են շարունակական բնույթ. վերջնական նպատակն է՝ մշակել առողջարարական մարզման ծրագիր և օգտագործել հենաշարժողական համակարգի խնդիրներ ունեցող կանանց ֆունկցիոնալ վիճակի բարելավման և ֆիզիկական պատրաստվածության մակարդակի բարձրացման նպատակով:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Кардозу В. М., Фернандеш Д. М., Бакытжанова А. Е., Гиподинамия- болезнь цивилизации. Тезис ID:2014-05-35-T-38-36/Bulletin of Medical Internet Conferences (ISSN 2224-6150)
2. Мерзликина Е. В., Влияние компьютерных игр на физическое и психическое здоровье школьника // Изучение человека: проблемы, поиски, решения: материалы Междунар. науч. конф., Белгород, 2017, с. 70-71
3. Подчуфарова Е.В., ММА им. И.М. Сеченова- Боль в спине и ее лечение, 2009, с. 47-49.
4. Лубышева И.И., Социология физической культуры и спорта / И.И. Лубышева – М.: «Академия».- 2000;
5. Жданова Д.Р., Рубизова А.А., Научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е. << Гиподинамия – болезнь 21 века>>.- 2019,
6. Linton S.J. A review of psychological risk factors in back and neck pain. Spine.- 2000

INFLUENCE OF SEDENTIAL TYPES OF PROFESSIONS ON THE LOCOMOTOR SYSTEM OF WOMEN

PhD of Pedagogical Sciences, professor S.H. Hoveyan

Dentist K. B. Petrosyan

Master A.L Hovsepyan

Armenian State institute of Physical Culture and

Sport, Yerevan, Armenia

Yerevan State Medical University, Yerevan, Armenia

SUMMARY

Keywords: Physical inactivity, musculoskeletal system, technological specialties, chronic back pain.

The aim of the research. To reveal the impact of technological professions prevalent on the musculoskeletal system of women at age 25-40 in the Republic of Armenia.

Research methods and organization.

1. Study of scientific-methodological literature.
2. Sociological survey.
3. Analysis of mathematical statistical data.

Analysis of research results. The development of modern technologies in the 21st century makes a person's daily life more accessible, comfortable, but at the same time has a negative effect on motor activity, health, in particular the musculoskeletal system. The Republic of Armenia, being a developing country, is closely related to this issue.

The top professions in Armenia like programming, banking, finances, accounting, marketing, are a fully computerized workflow, where employees have a sedentary lifestyle, 5 days a week, lasting 40 hours or more.

The results of a sociological survey conducted among 500 women at age 25-40 prove the impact of sedentary professions in the Republic of Armenia on the musculoskeletal system, their physical preparedness and health.

The results of the survey showed that most of the participants have musculoskeletal problems, chronic pain, and insomnia. The study of professional literature shows that regular physical activity can prevent pain, as well as eliminate the problem.

Conclusion: Summarizing the analysis of literary sources and the results of the survey it can be concluded that nowadays, after working for 8 to 10 hours in a variety of sedentary professions, 25-40-year-old women can have mental tension and stress, which have a negative impact on health, particularly the musculoskeletal system. It can cause also chronic back pain.

Surveys and studies of professional literature as well showed that regular physical activity can prevent pain syndrome, as well as eliminate the problem completely.

ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНЫХ ВИДОВ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЖЕНЩИН

*К.п.н., профессор С. А. Овоян,
стоматолог К. Б. Петросян,
магистрант А. Л. Овсепян*

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения,
Армянский Медицинский институт, Ереван, Армения

РЕЗЮМЕ

Ключевые слова: гиподинамия, опорно-двигательный аппарат, технологические специальности, хроническая боль в спине.

Цель исследования. Выявить влияние технологических профессий, распространенных в Республике Армения, на опорно-двигательный аппарат женщин 25-40 лет.

Методы и организация исследования.

1. Изучение научно-методической литературы.
2. Социологический опрос.
3. Математическая статистика.

Анализ результатов исследования. Развитие современных технологий в 21 веке делает повседневную жизнь человека более доступной, комфортной, но в то же время негативно влияет на двигательную активность, здоровье, в частности на опорно-двигательный аппарат. Республика Армения, будучи развивающейся страной, тесно связана с этим вопросом.

Распространенные в Армении специальности программирование, банковское дело, финансы, бухгалтерский учет, маркетинг представляют собой полностью компьютеризированный рабочий процесс, где сотрудники ведут малоподвижный образ жизни, 5 дней в неделю, продолжительностью 40 и более часов.

Результаты социологического опроса, проведенного среди 500 женщин в возрасте 25-40 лет по данному вопросу, в Республике Армения обосновывают влияние малоподвижных профессий на опорно-двигательный аппарат, их физическую подготовленность и здоровье.

Результаты опроса показали, что у большинства участников имеются проблемы опорно-двигательного аппарата, хронические боли и бессонница. Исследуемая нами специальная литература показывает, что регулярные занятия физической культурой могут предотвратить боль, а также полностью устранить проблему.

Краткие выводы. Обобщая анализ литературных источников и результаты опроса, можно сделать вывод, что сегодня, непрерывно работая по 8-10 часов в сфере малоподвижных профессий, женщины 25-40 лет испытывают умственное напряжение и стресс, которые негативно влияют на здоровье, особенно на опорно-двигательный аппарат, вызывая хронические боли в спине.

Опросы и изучение специальной литературы также показали, что регулярная физическая активность может предотвратить боль, а также полностью устранить проблему.

Հոդվածն ընդունվել է 21.02.2022-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 22.02.2022-ին: