

ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ СОВРЕМЕННОСТИ HYPODYNAMIA IS A DISEASE OF MODERNITY

Е. Н. Максюта, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Гиподинамия одна из самых актуальных проблем на сегодняшний день. С каждым годом технический прогресс делает все более комфортной жизнь человека, из-за чего его физическая активность снижается. Повышается риск хронических заболеваний и снижается уровень жизни. В данной статье рассказывается о том, как можно избежать гиподинамии.

Ключевые слова: гиподинамия, физическая активность, хронические заболевания, нагрузка.

Summary

Hypodynamia is one of the most pressing problems today. Every year, technological progress makes a person's life more comfortable, which is why his physical activity decreases. The risk of chronic diseases increases and the standard of living decreases. This article describes how to avoid hypodynamia.

Keywords: Hypodynamia, physical activity, chronic diseases, workload.

В настоящее время различные технологии делают жизнь современных людей проще и легче. Все это приводит к тому, что с каждым годом человек проводит все больше времени в лежачем или сидячем положении. В свободное время мы смотрим телевизор или сидим за компьютером. Вместо пеших прогулок мы выбираем машины, трамваи, автобусы. Малоподвижный образ жизни является одним из главных факторов развития хронических болезней.

«Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц» [1].

«Согласно обнародованному исследованию Европейского отделения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 60% взрослых и 75% молодежи страдают от гиподинамии. Эксперты утверждают, что малоподвижный образ жизни становится причиной 10% смертей» [2].

Причины гиподинамии:

- Урбанизация. Развивается система транспорта и люди почти не ходят пешком.
- Условия труда. Некоторые профессии связаны с длительным пребыванием в положении сидя, со временем такое положение провоцирует боли в мышцах. Вследствие чего люди, из-за плохого самочувствия, не хотят заниматься физической активностью.
- Патологические состояния. При тяжелых болезнях человек вынужден соблюдать постельный режим. Такое случается после операции, переломов и тд.
- Компьютерные технологии. Большинство людей слишком увлечены социальными сетями, видеоиграми, поэтому они предпочитают лишние 10 минут поиграть, а не прогуляться.

– Избыточная масса тела. «Среди жителей России у 47,6% мужчин и 35,6% женщин наблюдается избыточная масса тела» [3]. Людям с лишним весом гораздо сложнее выполнять физические нагрузки. Но в то же время гиподинамия способствует накоплению жировых отложений.

Симптомы гиподинамии:

- вялость, сонливость;
- плохое настроение, раздражительность;
- общее недомогание, усталость;
- снижение аппетита;
- нарушение сна, снижение работоспособности.

Похожие симптомы ощущает большинство людей, но мало кто задумывается об их происхождении.

Недостаток физической активности приводит к:

- ослабеванию мышц;
- нарушению нервно-рефлекторных связей, это приводит к расстройству деятельности нервной системы;
- со временем начинает страдать опорно-двигательный аппарат;
- сахарному диабету 2 типа;
- сердечно — сосудистым заболеваниям;
- развитию гормонального дисбаланса;
- большой вероятности набора веса;
- снижению метаболизма веществ;
- увеличению риска развития некоторых видов рака.

Все эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению продолжительности жизни.

Профилактика:

Чтобы избежать последствий гиподинамии необязательно ходить в спортивный зал и изнурять себя тренировками. Для профилактики гиподинамии подойдет обычная пешая прогулка, йога, зарядка, аэробика. Аэробика отлично подойдет для профилактики, так как «общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода. Объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни. Сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью. Повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза. Укрепляется костная система, аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами» [4]. Это не требует специального оборудования и для них всегда можно найти 30 минут.

«Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов» [5].

Не только физическая активность важна для профилактики, это также и соблюдение водного режима. Для этого нужно рассчитать свою норму воды. Если у вас нормальный вес, то рекомендовано 25-30 мл жидкости на 1 кг массы тела. Не обязательно, чтобы это была только вода, также подойдет чай, натуральные соки, компоты и другие жидкости. Вместе с тем человек должен соблюдать специальную диету. Он должен как можно больше использовать

в своем питании овощей и фруктов. Минимальное количество фруктов и овощей это 400 грамм. Один из важных пунктов — это сон. Он должен быть у каждого человека не менее 8 часов. Сон обеспечивает здоровый процесс обмена веществ, укрепление долговременной памяти и восстановление всего организма.

Где бы вы не находились, всегда можно найти несколько минут для небольших нагрузок.

Физические упражнения в домашних условиях:

- Уборка, ухаживание за садом.
- В интернете вы всегда можете найти видеотренировку на любой вкус и на любой уровень подготовки.
- Прогулка с семьей, с собакой – хорошая физическая нагрузка.
- Разговаривая по телефону, ходите по квартире.
- Лежа перед телевизором, вы можете сделать легкую растяжку.

1. Лежа, необходимо выпрямить ноги. Не поднимая ягодиц, поднять их вверх и развести в стороны. Соединить, опустить на диван/кровать. Повторять до 10 раз (Рис. 1).



Рис. 1. Упражнение для органов таза.



Рис. 2. Упражнение для нижних конечностей

2. Лежа на спине: «езда на велосипеде» (Рис. 2).

3. Вытянуть руки вдоль туловища. Вытянутую ногу поднять, согнуть, подтянуть к груди, выпрямить вверх, зафиксировать. Опустить. Повторить со второй ногой (Рис. 3).

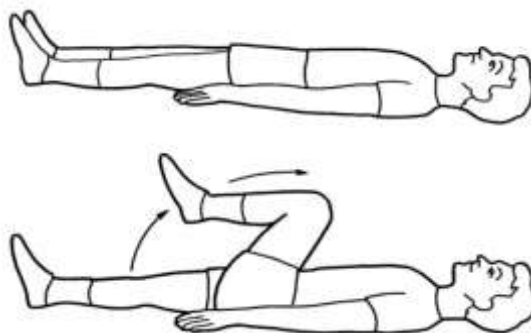


Рис. 3. Общая гимнастика

Физические упражнения на работе:

У 45% людей преимущественно сидячая работа. Выполнение легких физических нагрузок не только улучшает здоровье, но также повышает производительность. Поэтому работодателю также выгодно, чтобы его сотрудники как можно больше занимались активной деятель-

ностью. Физические паузы не отнимают много времени — в среднем производственная гимнастика может длиться от 3 до 12 минут.

- Хотя бы раз в час вы должны вставать и делать разминку.
- Вместо лифта вы можете воспользоваться лестницей.
- Несколько минут от перерыва вы можете потратить на недолгую прогулку.
- Разговаривая по телефону, ходите по офису.

Упражнения можно делать даже на стуле:

1. Сцепить руки в замок и потянуться вверх (Рис. 4).



Рис. 4. Растяжка мышц спины и рук.



Рис. 5. Растяжка мышц спины и рук.

2. Наклоны вперед и вниз (Рис. 5).

3. Выпрямляйте ногу в колене (Рис. 6).



Рис. 6. Растяжка мышц ног

Все эти рекомендации помогут вам снизить вероятность развития хронических болезней, а также поднимут вам настроение и придадут энергии.

«В настоящее время в мире несомненно стала преобладать тенденция более здорового, более спортивного образа жизни. В средствах массовой информации всё чаще можно прочитать, услышать или увидеть истории про людей, которые занимаются спортом для Ответственные потребности, удовлетворяемые спортом творческое долголетие телесная красота физическое здоровье двигательная активность повышение работоспособности души, просто потому, что им это нравится, это делает их сильнее как физически, так и морально» [6]. Сейчас есть все необходимые условия для того, чтобы выполнять физические упражнения:

- различные спортзалы, где вы можете заниматься самостоятельно, а можете нанять тренера;
- есть разные виды спорта, вы можете выбрать тот, который подходит именно вам: йога, пилатес, танцевальные тренировки, аэробика, фитбол, кроссфит, стретчинг;

– если у вас нет времени на тренировки вне дома, то вы можете найти видеотренировку для дома.

«Если вы действительно решили изменить свою жизнь к лучшему, то начните с малого. Поднимитесь по лестнице вместо того, чтобы воспользоваться лифтом. Пройдите пешком лишнюю остановку. Проснитесь на 15 минут раньше и сделайте зарядку. На первый взгляд это мелочи, но через некоторое время они дадут результат» [7].

Важно еще то, что спорт влияет на то, насколько человек счастлив. У людей, которые ведут здоровый образ жизни более высокий уровень гормона счастья, в сравнении с тем, кто этого не делает. На сегодняшний день каждый из нас подвержен сильнейшему стрессу, чтобы лучше переносить тяжелые моменты и быть счастливым, стоит вести более активный образ жизни.

Библиографический список

1. Гиподинамия [Электронный ресурс] // Википедия. Режим доступа: Гиподинамия (дата обращения: 30.09.2022).
2. Кардозу В. М., Фернандеш Д. М. Гиподинамия болезнь цивилизации // Научная статья 2014. Т. 4. № 5. С. 704.
3. Статистика ожирения в России [Электронный ресурс] // RUSIND.RU. Режим доступа: Статистика ожирения в России 2021 – люди с лишним весом (дата обращения: 30.09.2022).
4. Крыжченкова Е. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А. Аэробика // Молодёжь и наука. 2021. № 6.
5. Джалиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Мишин А. С., Сосновских Д. С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов вуза // Молодёжь и наука. 2015. С. 148-153.
6. Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Мишин А. С. Массовый спорт в постиндустриальном обществе // Молодёжь и наука. 2021. № 4.
7. Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Доронина М. Д. Влияние физических упражнений на организм человека // Молодёжь и наука. 2021. № 4.