

## ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОКИНЕЗИИ И ГИПОДИНАМИИ Negative effects of hypokinesia and hypodynamia

А. П. Николаева, студент

Л. И. Смернягин, преподаватель

Уральский государственный аграрный университет,  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

### Аннотация

В данной статье мы рассмотрим отрицательные последствия, связанные с гипокинезией и гиподинамией. Мы обсудим, как недостаток физической активности влияет на организм человека, а также предложим практические рекомендации по борьбе с этими проблемами.

**Ключевые слова:** гипокинезия, гиподинамия, малые нагрузки, причины, отрицательные факторы.

### Summary

In this article, we will look at the negative associated with the negative effects of hypokinesia and hypodynamia. We will discuss how lack of physical activity affects the human body, as well as offer practical recommendations to combat these problems.

**Keywords:** hypokinesia, hypodynamia, low loads, causes, negative factors.

В современном мире люди стали все чаще пренебрегать физической культурой, считая, что она никак не влияет на состояние организма. Но это заблуждение, недостаток физической активности называется – гипокинезией [2], которая оказывает негативное влияние на организм человека.

Гиподинамия – это в свою очередь нехватка мышечной активности [5]. Различают острую и хроническую гиподинамию.

Она может возникать по различным причинам, таким как:

Самая главная причина, это постоянный сидячий образ жизни людей. Увлеченные работой, учебой, телевизором, компьютерными играми, люди совсем забывают двигаться. Сидят целыми днями, не занимаясь спортом. Потом садятся в автомобили, транспорт, совершенно не передвигаясь. И так каждый день по кругу.

Еще в XIX в. известный ученый Ф. Ф. Эрисман указывал, что источником профессиональных заболеваний являются усиленная деятельность мозга и сидячий образ жизни [2].

Не стоит также забывать про людей, для которых движение и различная спортивная активность просто невозможна. К таким людям относят инвалидов, людей с серьезными заболеваниями людей, получивших травму.

Возникают эти состояния также при недостаточной осведомленности людей, начиная с подросткового возраста. Так как проблема набирает обороты, в учебных заведениях добавляют часы физической культуры, пытаясь хоть как-то решить проблему недостаточной активности населения.

Пожилым людям также часто свойственна гипокинезия. Из-за болей в суставах пожилым людям очень трудно передвигаться. Но нужно доносить до населения, что движение – это жизнь. Суставы должны обязательно функционировать.

В современном обществе у многих людей есть проблемы в психологической сфере жизни. В основном по статистике люди страдают депрессивными расстройствами, тревожностью. В жизни это очень мешает заниматься физической активностью.

Физическая активность улучшает ток крови. При хорошем кровообращении все клетки кожи получают достаточное количество питательных веществ. При гипокинезии на лице могут появиться прыщи и ранние морщины. Цвет лица становится более тусклым.

Если человек редко двигается, то организм привыкает к такому образу жизни. При проявлении какой-либо активности, к примеру, резкое решение о поездке на велосипеде, приводит к резкому повышению тока крови. Кровь побежит к мышцам и коже. Давление повысится, воздействуя на нервные окончания, что приведет к очень сильному зуду по всему телу.

При любой физической активности, которая превышает норму организма, возникает постоянная одышка. Одышка возникает даже от самых обыденных действий.

Без регулярной физической активности организм замирает, и уровень энергии стремительно падает [8].

Если энергия не расходуется в течение дня, то человеку становится трудно заснуть. Упражнения помогают выплеснуть накопившуюся энергию и после этого телу отчаянно требуется отдых, так что проблем со сном точно не возникнет.

Если мозг получает недостаточное количество кислорода, из-за плохого кровообращения и одышки, как было сказано выше. Работать мозг будет не лучшим образом. Без регулярных физических нагрузок будет трудно сосредоточиться и воспринимать новую информацию.

Гипокинезия нарушает деятельность системы пищеварения: ухудшается моторика кишечника, активизируется вредоносная микрофлора [6].

Возникают постоянные приступы мигрени и головокружений.

Если человек живёт в режиме "ленивца", то постоянные инфекционные болезни будут преследовать по его пятам. Ослабленный иммунитет может привести к серьёзным заболеваниям, чем простая простуда или грипп.

Мышцы становятся слабыми. Человек будет трудно даже открыть дверь или донести пакеты. Сильные мышцы дают хорошее чувство равновесия и ясность ума. Предположим, человек просто наклонился, чтобы поднять что-либо и получил растяжение спины.

При физических нагрузках человек становится не только сильнее, но и гибче. Без хорошей растяжки человека начинает преследовать мышечная боль и скованность суставов. Крепкие мышцы необходимы также для того, чтобы держать спину прямо. Если мышцы слабые человек начинает сутулиться. Сутулость в свою очередь грозит плохой осанкой, зажимами по всему телу и болями.

Опорно-двигательная система при постоянной физической активности становится сильнее, а кости крепче. При гипокинезии они будут хрупкими, а это повышает риск переломов и потери костной ткани. Потеря костной ткани особенно опасна, так как мы не замечаем симптомов до тех пор, пока не происходит перелом.

В нашем мозге вырабатываются гормоны счастья, и физическая активность повышает уровень этих гормонов. Без упражнений могут появляться: депрессия, тревожность и перепады настроения.

При низком уровне энергии обмен веществ замедляется, тело будет нуждаться в сахаре, чтобы получить быстрый всплеск энергии, при этом лишние калории никуда не уходят, они остаются в организме и откладываются в жир [1]. Человек начинает стремительно набирать лишний вес.

Подводя итог, человек с дряблыми мышцами, темными кругами под глазами из-за постоянного недосыпа, плохой кожей и осанкой, в таком случае, человек смотрит на себя в зеркало, его самооценка начинает стремительно падать. Появляются социальные проблемы, человек не хочет выходить в свет, общаться с новыми людьми и т.д.

Человеку с гипокинезией важно вовремя осознать свою проблему. Нужно просто чаще выходить из дома и двигаться. Нагрузки увеличивать постепенно, не нужно сразу начинать со 180 приседаний в первый же вечер занятий спортом. Возможно даже установить для себя следующее правило: 1 час у телевизора равен 20 минутам физической нагрузки. Необходимо включить физическую активность в свою бытовую жизнь. Тренируйтесь понемногу каждый день, и вскоре эта станет для вас новой здоровой привычкой.

Государство в борьбе с гипокинезией, также не остается в стороне. Указом Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 утверждены национальные цели развития Российской Федерации на период до 2030 г., в числе которых: повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет; увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни; увеличение до 70% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., в рамках приоритетного направления по совершенствованию здоровья и благополучия населения РФ посредством занятий физической культурой и спортом предусмотрено: повышение степени информированности и уровня знаний по вопросам физической культуры и спорта среди населения посредством просветительской деятельности в организациях по месту жительства, учебы, работы и отдыха населения [4,9].

Движение – это жизнь. Жизнь требует движения – эта идея Аристотеля может стать определяющим фактором достижения хорошего здоровья [2].

### Библиографический список

1. *Артемов А. В., Харенко Е. Н., Баскакова Ю. А.* Оценка потенциала мышечной ткани осетровых рыб как основы для создания специализированного питания спортсменов // *Индустрия питания.* 2023. Т. 8. № 4. EDN KXXZKK.
2. *Кравчук В. И.* Физическая культура: учебное пособие. Челябинск: ЧГИК, 2019. 223 с.
3. *Мезенцева В. А., Петрова С. С.* Физическая культура и спорт: учебное пособие. Самара: СамГАУ, 2023. 240 с.
4. *Мельцер А. В.* Образ жизни и здоровье: учебное пособие / под ред. А. В. Мельцера, И. А. Мишкич. СПб.: СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2022. 140 с.
5. *Рубцова Н. О., Рубцов А. В.* Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания: учебное пособие для вузов. 2-е изд., стер. СПб.: Лань, 2021. 124 с.
6. *Тычинин Н. В., Суханов В. М.* Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие. Воронеж: ВГУИТ, 2017. 99 с.
7. *Хуснутдинова З. А., Заеров А. Г.* Основы рациональной двигательной активности: учебное пособие. Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2001. 44 с.
8. *Смернягин Л. И., Гареев Д. Р., Мишин А. С. и др.* Влияние занятий физической культурой на здоровье обучающихся аграрного вуза // *Молодежь и наука.* 2021. № 9. EDN RZFMF.
9. *Сапаров Б. М., Черепанов А. Ю.* Применение лечебной физической культуры при различных заболеваниях у человека // *Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти ученого-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-*

корреспондента РАЕН Минбулатова Вагаба Минбулатовича, Махачкала, 13 мая 2022 года.  
Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. С. 155-158.  
EDN RHOYCK.