

## ПРИЗНАКИ ГИПОДИНАМИИ И ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

**А.Л. Ковальчук**

*Пинский колледж УО «БрГУ имени А.С.Пушкина»*

*В статье рассматриваются вопросы влияния современных технологий на организм человека, причины и признаки возникновения гиподинамии в современном мире, последствия малоподвижного образа жизни и причины его возникновения.*

**Ключевые слова:** гиподинамия, интернетзависимость, компьютерные

Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации [1].

Еще полвека назад гиподинамией страдали только люди с серьезными хроническими заболеваниями или те, кто получил травму и вынужден был длительное время соблюдать постельный режим. Сейчас малоподвижный образ жизни ведут многие — и взрослые, и дети. Отсутствие должного количества физической активности приводит к существенно более неприятным последствиям, чем об этом принято думать.

Гиподинамия — это ограничение двигательной активности, обусловленное образом жизни, профессиональной деятельностью, длительным постельным режимом, пребыванием человека в условиях невесомости (длительные космические полеты) и т.д. У детей развитие гиподинамии часто связано с нерациональным распорядком дня ребенка, перегрузкой и учебной работой, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, занятий спортом.

Несколько десятков лет назад люди гораздо больше занимались физическим трудом: личные дома, добыча пищи, тяжелая работа на производстве, ручная стирка, уборка — все это было неотъемлемой частью жизни любого человека. Сейчас жизнь значительно упростилась в бытовом плане: на заводах все чаще используются достижения робототехники, новые технологии гарантируют нам развлечения, для которых не надо идти дальше дивана, а автомобили стали довольно доступным средством передвижения.

Хотелось бы уделить особое внимание компьютерным технологиям и их роли в развитии гиподинамии у современного человека, в частности подростка. Установлен факт [2], что интернетзависимостью из года в год страдает все больше людей, наиболее подверженными влиянию интернета и современных гаджетов (мобильные, телефоны, планшеты, приставки и пр.) являются дети и подростки. В период младшего, среднего и старшего

школьных возраста интернет, социальные сети, компьютерные игры являются неотъемлемой частью жизни школьника, а в период обучения в ВуЗАХ или СуЗах, он становится способом получения зачастую не подтвержденной и недостоверной информации.

Аналитики информационно аналитического центра (ИАЦ) выяснили, что 87% белорусов обращаются к интернету практически ежедневно. Около 85,5% респондентов, пользующихся интернетом ежедневно, проводят в нем более одного часа в день, в том числе 49% - от одного до трех часов, 36,5% - более трех часов. Менее одного часа в сутки предпочитает находиться в сети десятая часть опрошенных (11%). Опираясь на данную статистику можно с большой долей вероятности предположить, что учащиеся попадают в 1 – 2 группы пользователей интернетом и находятся в сети не менее 3 часов в день. Если добавить к этой статистике компьютерные игры, просмотр телевизора, и работа с различными гаджетами не имеющими отношения к интернету – эта цифра будет как минимум достоверной, а возможно и занижена. Менее одного часа находятся предположительно либо дети, либо пожилые люди. [3]

Так что же происходит с организмом человека, когда он находится без движения.

Проанализировав сенситивные периоды [4], можно отчетливо увидеть, что малоподвижный образ жизни привитый моделью современного общества и миропорядка совпадает с периодами наиболее благоприятными для становления физических качеств. Если лишить ребенка (подростка) активной двигательной деятельности в этом возрасте у него наступит сбой в формировании физических качеств в наиболее благоприятные для этого периоды, что в свою очередь может привести к следующим последствиям:

**Ожирение.** Большинство родителей ревностно следят, чтобы их ребенок хорошо питался, и при малой подвижности это приводит к тому, что энергия его суточного рациона питания значительно больше расходуемой. В результате нарушается жировой обмен.

**Задержка формирования организма.** Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Ребенок перестает расти, а в юности нарушается (запаздывает) половое созревание. Недоразвитие и отставание общей моторики, а также тонких „специализированных” движений делают детей неуклюжими и неловкими. Плохая координация приводит к опасности получения травм.

**Нарушение осанки и деформация позвоночника.** Малая подвижность и длительное пребывание в однообразной позе за столом могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника.

**Уменьшение мышечной массы.** Влияние гиподинамии на опорно-двигательный аппарат выражается в уменьшении мышечной массы и возникновении жировой прослойки между мышечными волокнами

**Уменьшение плотности костей.** Минеральный обмен нарушается и приводит к тому, что уменьшается плотность кости (у ребенка появляется больше шансов сломать руку или ногу при падении).

**Нарушения сердечно-сосудистой системы.** Увеличивается частота сердечных сокращений. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость.

**Нарушения нервной системы.** Нарушение мозгового кровообращения приводит к вегетососудистой дистонии и астеническому синдрому (выглядит как быстрая утомляемость, нарушения памяти, эмоциональная неустойчивость, проблемы в обучении).

**Ослабление иммунитета.** Обмен веществ замедляется, что приводит к значительному снижению сопротивляемости к возбудителям инфекционных болезней.

**Близорукость.** Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки.

Существуют еще и последствия социальные. Это уход ребенка от реальности, неумение адаптироваться в обществе, лень, эмоциональная неустойчивость, апатия к жизни и депрессии. [5]

Перейдя во взрослую жизнь проблемы со здоровьем, скорее всего, усугубятся. Ребенок, проводивший основную часть времени без движения с большой долей вероятности в зрелом возрасте столкнется с такими болезнями как:

- ✓ ослабление тонуса скелетной мускулатуры и венозных сосудов - приводит к зашлакованности организма, возникновению артрита суставов;
- ✓ снижение экономичности работы сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Гиподинамия замедляет кровообращение. При ежедневном длительном нахождении в сидячем положении в глубоких венах голени может развиваться сгущение крови;
- ✓ ухудшение деятельности пищеварительных органов;
- ✓ отрицательные изменения в работе центральной нервной системы, подверженность стрессам, снижение реакций на изменения окружающей среды;
- ✓ снижение обмена веществ и иммунитета;
- ✓ возрастание метеочувствительности.
- ✓ повышение в крови уровня холестерина. [6]

Отдельно хотелось бы отметить психологические факторы, которые будут препятствовать занятиям физической культурой в зрелом возрасте. Эти факторы обусловлены наличием заболеваний и их прогрессированием полученных при нехватке двигательной активности во время созревания организма и усугублены отсутствием развитого мышечного каркаса, что в свою очередь, может привести к следующим последствиям.

- ✓ Получение травм при минимальных физических нагрузках.
- ✓ Бытовые травмы.
- ✓ Длительное восстановление после физических нагрузок.
- ✓ Затруднение при выполнении работы, связанной с воспитанием и обеспечением семьи (в основном для мужчин).
- ✓ Затруднение при родах.
- ✓ Выбор профессии и хобби ограничен.

По данным ВОЗ физическая активность определяется как какое-либо телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии. [7]

Физическая инертность (недостаточная физическая активность) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам, физическая инертность является основной причиной примерно 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и примерно 30% случаев ишемической болезни сердца. [7]

Регулярные занятия физической активностью надлежащих уровней среди взрослых людей имеют следующее воздействие на здоровье: позволяют снизить риск развития высокого кровяного давления, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, депрессии и риск падений; способствуют укреплению здоровья костей и улучшению функционального здоровья; и являются основной детерминантой расхода энергии и, следовательно, выполняют решающую роль в энергетическом обмене и поддержании надлежащего веса.

Список литературы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия>
2. <http://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-kak-problema-sovremennogo-obschestva-2>
3. <https://42.tut.by/4801463>. <http://iac.gov.by>
4. <http://gigabaza.ru/doc/115097-pall.html>
5. <http://www.moirebenok.ua/age3-6/chem-opasen-dlya-rebenka-malopodvizhnyiy-obraz-zhizni/>
6. <http://www.eurolab.ua/healthy-aging/1553/1559/49146/>
7. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/ru/>