

ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

М.Ф. Пашкевич, 11 класс

*Научный руководитель – О.В. Козак, учитель физической культуры и здоровья
ГУО «Ремельская средняя школа», Столинского района Брестской области*

Здравствуйтесь! Когда мы говорим «Здравствуйтесь», мы желаем друг другу здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека одна из самых главных ценностей. Его не купишь ни за какие деньги.

Жизнь современного человека стала более комфортной и удобной, чем раньше. Технический прогресс заметно облегчил нам жизнь: транспорт, довозит нас до нужного нам места, бытовая техника, которая все делает за нас. Нам даже не надо напрягать свое тело, чтобы что-то сделать – достижения технического прогресса все делают за нас. Даже для общения уже не обязательно куда-то идти.

В частности, современные подростки слишком много времени уделяют смарт - телефону, нежели живому общению со своими родными и друзьями. Телефон становится не просто средством общения и связи, а предметом зависимости.

В современном мире везде: на улице, на лавочках парка, за столиками в кафе мы можем видеть одну и ту же картину: дети, взрослые, молодые и даже, уже немолодые люди, сидят, сосредоточив взгляд на экране телефона, планшета, ноутбука. Они что-то просматривают, кому-то отвечают. Такое увлечение гаджетами ведет к мало подвижному образу жизни – гиподинамии.

Гиподинамия (от греческого *huro* – внизу и *dynamis* – сила) – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса.

Слабость мышечной ткани отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма человека, нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда. Вот почему, прямым следствием гиподинамии является расстройство деятельности нервной и сердечно сосудистой системы, нарушение обмена веществ и нередко ожирение [1, с.78].

Можно выделить следующие симптомы гиподинамии [4, с.67]:

- вялость;
- сонливость;
- общее недомогание;
- снижение аппетита;
- снижение работоспособности;
- бессонница.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 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. Неблагоприятная ситуация среди подростков: 80% детей в возрасте 11-17 лет недостаточно физически активны. Среди причин смертности гиподинамия занимает 4 место, поскольку способствует возникновению опасных кардиологических и эндокринных болезней [3].

Чтобы выявить существует ли проблема гиподинамии в нашей школе, я провел анкетирование среди учащихся 5-11 классов (100 респондентов).

Результаты были таковы:

№	Вопрос	Варианты ответа	Ответы в %
1	Знаете ли вы, что такое гиподинамия?	Да Нет	23% 77%
2	есть ли проблемы с осанкой	Да Нет	35% 65%
3	сколько времени проводится за компьютером, телевизором и в телефоне?	2-4 часа 4-6 часа Более 7 часов	7% 62% 31%
4	Делаешь по утрам зарядку ?	Да Нет	25% 75%
5	Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?	Да Нет	57% 43%
6	Любите те ли вы урок физической культуры и здоровья ?	Да Нет	50% 45%
7	Хотели бы вы чтобы урока физической культуры и здоровья стала больше?	Да Нет	32% 68%
8	Сколько времени вы уделяете пешим прогулкам в день?	1 час Более 2 часов Менее 1 часа	42% 27% 41%

По данным ВОЗ для нормального функционирования детского организма в день детям 10-13 лет и подросткам нужно как минимум 60 минут двигательной активности.

Чтобы не проводить лечение гиподинамии, нужно как можно раньше начать проводить профилактические мероприятия. Профилактика гиподинамии не является чем-то сложным. Главное – вести здоровый образ жизни, выполнять физические упражнения и увеличить двигательную активность.

В нашей школе много делается для борьбы с проблемой гиподинамии, сохранения и укрепления здоровья. Для этого работают объединения по интересам и секции, каждую вторую субботу месяца проводится день здоровья, мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья», «Зарница», подвижные перемены, танцевальные флэш-мобы.

За последние сто лет техника активно вошла в жизнь человека: роботы и компьютеры в производстве, бытовая техника дома избавили человечество от любой физической нагрузки. Но это делает людей слабее. Во всем мире растет движение за здоровый образ жизни. Все больше людей понимают: физическая активность просто необходима для сохранения здоровья. А учащимся – в первую очередь. И это надо не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как основа крепкого здоровья закладывается с раннего возраста и от двигательной активности очень многое зависит.

И закончить свое выступление я хотел бы словами Аристотеля: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Список использованных источников

1. Бернштейн, Н.А. О построении движения / Бернштейн Н.А. – М.: Книга по требованию, 2012. – 254 с.
2. Ворона А.А. ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ СОВРЕМЕННОСТИ // Международный школьный научный вестник. – 2019. – № 3-3.
3. Гиподинамия болезнь цивилизации/ Кардозу В.М., Фернандеш Д.М. // Научная статья 2014. Т.4 № 5. С.704.
4. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. Учебное пособие - М.:2000. – 168 с.