

*Солоницкая Е.О. Гиподинамия и гипокинезия и их влияние на организм человека // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №5 (май). – АРТ 227-эл. – 0,1 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796/799**

**Солоницкая Екатерина Олеговна**  
студентка 1 курса, факультет дизайна  
Научный руководитель: Демьянова Л.М., доцент  
ААИ ЮФУ «Академия архитектуры и искусств  
Южного Федерального Университета»  
г.Ростов-на-Дону, Российская Федерация  
e-mail: [ferin.kira@mail.ru](mailto:ferin.kira@mail.ru)

**ГИПОДИНАМИЯ И ГИПОКИНЕЗИЯ  
И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* В наши дни часто поднимается вопрос здорового образа жизни, одним из критериев которого является двигательная активность. В данной статье рассматривается тема серьезных последствий отсутствия физических нагрузок, а именно – гиподинамия и гипокинезия, приводятся статистические данные, подчеркивается важность поддержания здоровья организма за счет физических нагрузок.

*Ключевые слова:* человек, здоровье, двигательная активность, физическая нагрузка, мышцы, движение организм.

**Solonitskaya Ekaterina Olegovna**  
1st year student, faculty of design  
Supervisor: Demyanova L. M., associate Professor  
AAI SFU «Academy of architecture and arts  
Southern Federal University»  
Rostov-on-Don, Russian Federation

## HYPODYNAMIA AND HYPOKINESIA AND THEIR IMPACT ON THE HUMAN BODY

*Abstract:* nowadays, the question of a healthy lifestyle is often raised, one of the criteria of which is the normalized motor activity. This article discusses the topic of serious consequences of the absence of normalized physical activity, namely hypodynamia and hypokinesia, provides statistical data, and emphasizes the importance of maintaining the health of the body due to physical activity.

*Key words:* human, health, motor activity, physical activity, muscles, organism.

Движение – это естественная потребность человека. Недостаток движения, как и его избыток – может стать причиной разных заболеваний. Двигательная активность лежит в основе функционального развития организма человека, играет роль в его адаптации к изменчивой окружающей среде, способствует умственному развитию и положительно влияет на деятельность всех систем органов человека.

Движение – это обязательное условие здорового образа жизни. Однако, еще в глубокой древности человек усвоил простую истину: Потребность в движении для каждого индивидуальна, чрезмерная

физическая нагрузка может навредить здоровью человека так же, как и ее полное отсутствие. Знаменитый древнегреческий целитель и философ, с именем которого связано представление о высоком моральном облике и этике поведения врача, Гиппократ (460-377 годы жизни до н.э.) в своих трудах писал “Чистота и гармония функций является результатом грамотного соотношения физических упражнений к здоровью субъекта”.

“Забывая о главном правиле здоровья, которое предписывает умеренность во всем, люди, что проводят всю свою жизнь в избыточных тренировках, не будут иметь ни здоровья, ни красоты.”, – эти слова принадлежат другому прославленному мыслителю античности, анатому и философу, Клавдию Галену (129 – 201 годы жизни н. э.).

Иными словами, физическая нагрузка должна входить в повседневный быт каждого человека, желающего сохранить свое здоровье и работоспособность. Умеренная физическая активность способствует формированию сильного организма, а неподвижность ведет к снижению работоспособности, болезням и полноте, которые станут следствием неизбежного нарушения обмена веществ, достаточная активность работа мышечного аппарата способствует развитию мозга, деятельность мышц повышает энергопродукцию, стимулирует функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В то время как, недостаточность двигательной активности приводит к нарушениям работы всех систем и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии.

В наше время проблема гиподинамии (малой двигательной активности, снижение мышечной нагрузки, плохо сказывающейся на организме человека в целом) и гипокинезии (уменьшения двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движения) очень актуальна.

Согласно статистике, в России около 60% людей в возрасте от 25 до 45 лет и 75% в возрасте до 25 лет страдают гиподинамией.

Число людей, испытывающих гиподинамию, увеличивается на 10% каждые десять лет.

От последствий, вызванных гиподинамией и гипокинезией, каждый год умирает 5,3 млн. человек, в то время как от последствий курения табака умирает 5 млн. человек в год.

Около 6% умерших в результате инфаркта, 7% умерших от сахарного диабета второй степени, и 10% умерших от рака, могли бы выжить при условии регулярного выполнения нормы физических упражнений.

В 44% женщин с выраженной гиподинамией не могут родить сами.

Резкое снижение двигательной активности так же очень плохо переносится человеком. Исследование показало, что после 1,5 месяцев плавания моряков, служащих на подводных лодках, сила их мышц сокращалась до 40% от исходных показателей в начале исследования, а после 4 месяцев плавания – до 50%.

Вследствие гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник, снижается емкость легких, сокращается легочная вентиляция, ослабляется тонус стенок артерий и вен, падает артериальное давление, ухудшается способность тканей к обогащению кислородом.

Гиподинамия и гипокинезия как факторы риска главным образом наносят вред опорно-двигательному аппарату, сердечно-сосудистой, дыхательной и защитной системам, вызывая изменения морфофункционального состояния организма, что приводит к таким диагнозам, как атеросклероз, атрофия мышц и костей, снижение активности синтеза белков, декальцификация костей, эндокринные нарушения, нарушения нервной деятельности, нарушение сна, нарушение

эмоционального состояния, астенический синдром и неврастения.

Несерьезное отношение людей к своему здоровью, профессиональная ориентированность к “сидячему” образу жизни, вредные привычки, культивируемые обществом и недостаточное внимание средств массовой информации к данной проблеме обрекают общество в разной степени всех стран мира на болезни, вызываемые гиподинамией и гипокинезией, поэтому так важно прививать любовь к спорту молодому поколению, а также проводить как можно больше бесплатных групповых профилактических мероприятий для людей, не имеющих возможности посещать спортзалы и фитнес-клубы, ведь даже 1000 движений во время ежедневной гимнастики на свежем воздухе и прогулка (или пробежка) не менее 20 минут (10 000 шагов) каждый день поможет защитить организм от гиподинамии и гипокинезии.

Физическая культура важная часть жизни человека. Физические нагрузки играют важнейшую роль в формировании здорового и работоспособного общества, поэтому каждому человеку необходим комплексный подход к изучению возможностей своего тела и его совершенствованию.

Движение – это жизнь, а наше здоровье – залог долголетия. Двигательная активность является одним из самых простых и эффективных средств профилактики множества заболеваний, укрепления защитных сил. Последовательность и систематика спортивно-оздоровительных мероприятий должна прививаться с детства. Несмотря на негативную статистику, в последнее время в мире наблюдается тенденция роста популярности спорта, занятий лечебной физкультурой. Здоровый образ жизни в условиях зачастую неблагоприятной среды мегаполиса идеализируется обществом и становится жизненным

ориентиром для многих людей. Также немаловажен факт, что спортивно-оздоровительные мероприятия становится также семейным досугом.

**Список использованной литературы:**

1. Колесов В.Д., Р.Д. Маш «Основы гигиены и санитарии.»
2. Большая медицинская энциклопедия: в 51т. – 3-е изд.
3. АйФ Здоровье №44

*Дата поступления в редакцию: 17.05.2018 г.*

*Опубликовано: 18.05.2018 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018*

*© Солоницкая Е.О., 2018*