

Штукин Николай Николаевич

Старший преподаватель кафедры Физического воспитания,
ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина, Россия, г. Москва

Сазонова Софья Михайловна

Студент факультета ветеринарной медицины
ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина, Россия, г. Москва

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье рассматривается проблема гиподинамии (недостаточной физической активности) и ее влияние на здоровье человека в современном мире. Анализируются многочисленные негативные последствия малоподвижного образа жизни, включая развитие сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, заболеваний опорно-двигательного аппарата, проблем с пищеварением, психических расстройств и снижение когнитивных функций. Статья предлагает практические рекомендации по преодолению гиподинамии, акцентируя внимание на увеличении повседневной активности, регулярных занятиях спортом и создании активного образа жизни, подчеркивая важность физической активности для поддержания здоровья и повышения качества жизни.

Ключевые слова: гиподинамия, спорт, здоровье.

Гиподинамия – это патология современного общества, в процессе которой возникают сбои в работе всех основных систем организма – дыхательной, пищеварительной, кровеносной. Недостаточная физическая активность или гиподинамия, как ее называют в медицине, занимает четвертое место среди причин смерти, уступая только гипертонии, курению и высокому уровню глюкозы в крови. По данным ВОЗ, 3,2 миллиона человек ежегодно умирают от недостатка физической активности. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. Некоторые исследователи утверждают, что сейчас физическая активность снизилась в 100 раз по сравнению с предыдущими веками. Недостаток движения является причиной многих заболеваний [2,4].

Основные причины гиподинамии

1. Автоматизация труда: Современные технологии позволяют автоматизировать многие процессы, что снижает необходимость в физическом труде.
2. Сидячая работа: Большинство людей проводят значительную часть дня сидя за столом, что уменьшает уровень общей активности.
3. Развитие транспорта: Использование личного и общественного транспорта значительно сократило необходимость ходьбы пешком.
4. Изменение образа жизни: Увеличение свободного времени, проведенного перед телевизором или компьютером, также способствует снижению уровня физической активности.

Уменьшение физической активности вызывает ослабление распада и окисления питательных веществ, ведет к снижению биосинтеза, а также к нарушению всех видов обмена в организме. На этом фоне в костях идут глубокие изменения. Кости при этом начинают терять кальций. В этих условиях кость становится рыхлой и весьма непрочной. Попадая в кровь, кальций оседает на стенках сосудов, и они постепенно теряют свою эластичность, становясь ломкими. Также растет способность крови к свёртыванию, что ухудшает ее реологию. Возникает угроза формирования кровяных сгустков в крови. Наличие избытка кальция в крови ведет также к образованию камней в почках [1,3,4].

Низкая мышечная нагрузка ослабляет интенсивность энергетического обмена, что негативно сказывается на поперечно-полосатых мышцах и сердце. Малое количество нервных импульсов, идущих от активных мышц, понижает тонус всей нервной системы. Это ускоряет



утрату приобретённых ранее навыков и тормозит образование новых. При отсутствии потребности в физических нагрузках снижается мышечный тонус, а значит уменьшается выносливость, понижается сила человека, часто приводя к развитию вегетососудистой дистонии, нарушению любого вида обмена веществ. Постепенно гиподинамия ведет к нарушениям в работе костей и суставов. Идет развитие остеопороза, остеоартроза и остеохондроза. Очень негативно сказывается гиподинамия на сердечно-сосудистой системе. На ее фоне формируются артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. Гиподинамия угнетает дыхательную систему. Она ведет к развитию ряда заболеваний лёгких. Кроме того, гиподинамия является часто причиной дисфункций всей пищеварительной системы и особенно кишечника. Наступают изменения в работе эндокринной системы, приводя к ожирению и эндокринной патологии.

Длительное пребывание в сидячем положении негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека. Исследования показывают, что гиподинамия связана с повышением уровня стресса, тревожности и депрессии. Физическая активность, напротив, стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья, улучшая настроение и общее самочувствие.

Физические упражнения помогают поддерживать иммунную систему в тонусе, стимулируя кровообращение и повышая сопротивляемость организма инфекциям. Гиподинамия же ослабляет защитные функции организма, делая его более восприимчивым к различным заболеваниям [3,4].

Как бороться с гиподинамией

Борьба с гиподинамией – это комплексный процесс, требующий изменения образа жизни и осознанного подхода к своему здоровью.

- **Регулярная физическая активность:** Старайтесь уделять физической активности не менее 30 минут в день, 5 дней в неделю. Это может быть ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы или занятия в тренажерном зале.

- **Включение физической активности в повседневную жизнь:** Используйте любую возможность для движения. Ходите пешком, поднимайтесь по лестнице вместо лифта, делайте зарядку во время перерывов на работе.

- **Правильная организация рабочего места:** Если ваша работа связана с длительным пребыванием в сидячем положении, организуйте свое рабочее место таким образом, чтобы оно способствовало поддержанию правильной осанки и уменьшало нагрузку на позвоночник. Делайте регулярные перерывы для разминки.

- **Здоровое питание:** Правильное питание играет важную роль в поддержании здоровья и предотвращении развития заболеваний, связанных с гиподинамией. Старайтесь употреблять больше фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и нежирных источников белка.

- **Контроль веса:** Следите за своим весом и старайтесь поддерживать его в пределах нормы.

- **Отказ от вредных привычек:** Курение и злоупотребление алкоголем негативно влияют на здоровье и увеличивают риск развития заболеваний, связанных с гиподинамией.

- **Регулярные медицинские осмотры:** Регулярные медицинские осмотры помогут выявить заболевания на ранних стадиях и своевременно начать лечение.

- **Мотивация и самодисциплина:** Найдите занятие, которое вам нравится, и сделайте его частью своей повседневной жизни. Не забывайте о самодисциплине и ставьте перед собой реалистичные цели.

- **Поиск единомышленников:** Занимайтесь спортом вместе с друзьями или коллегами. Это поможет вам поддерживать мотивацию и сделает занятия более интересными.

- **Использование фитнес-трекеров и приложений:** Фитнес-трекеры и приложения могут помочь вам отслеживать свою физическую активность и мотивировать вас на достижение поставленных целей.



Гиподинамия – это серьезная проблема современного общества, которая оказывает негативное влияние на здоровье человека. Однако, осознание проблемы и принятие мер по изменению образа жизни может значительно улучшить состояние здоровья и предотвратить развитие многих заболеваний. Помните, что движение – это жизнь, и активный образ жизни – это залог долголетия и здоровья [2].

Список литературы:

1. Петрова, А. В. (2019). *Влияние физической активности на здоровье человека*. Москва: Издательство "Наука". – Смирнов, И. Н. (2021).
2. *Гиподинамия и её последствия для здоровья*. Санкт-Петербург: Издательство "Медицинская книга". – Кузнецова, Е. А. (2020). *Физическая активность и профилактика заболеваний*. Новосибирск: Издательство "Сибирское здоровье".
3. Lee, I. M., & Skerrett, P. J. (2001). Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (6), S459-S471. DOI: 10.1097/00005768-200106001-00019.
4. Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clinic Proceedings*, 85 (12), 1138-1141. DOI: 10.4065/mcp.2010.0444.

