

*Неблагоприятное  
воздействие гипокинезии и  
гиподинамии на организм  
человека*

Выполнил: студент группы

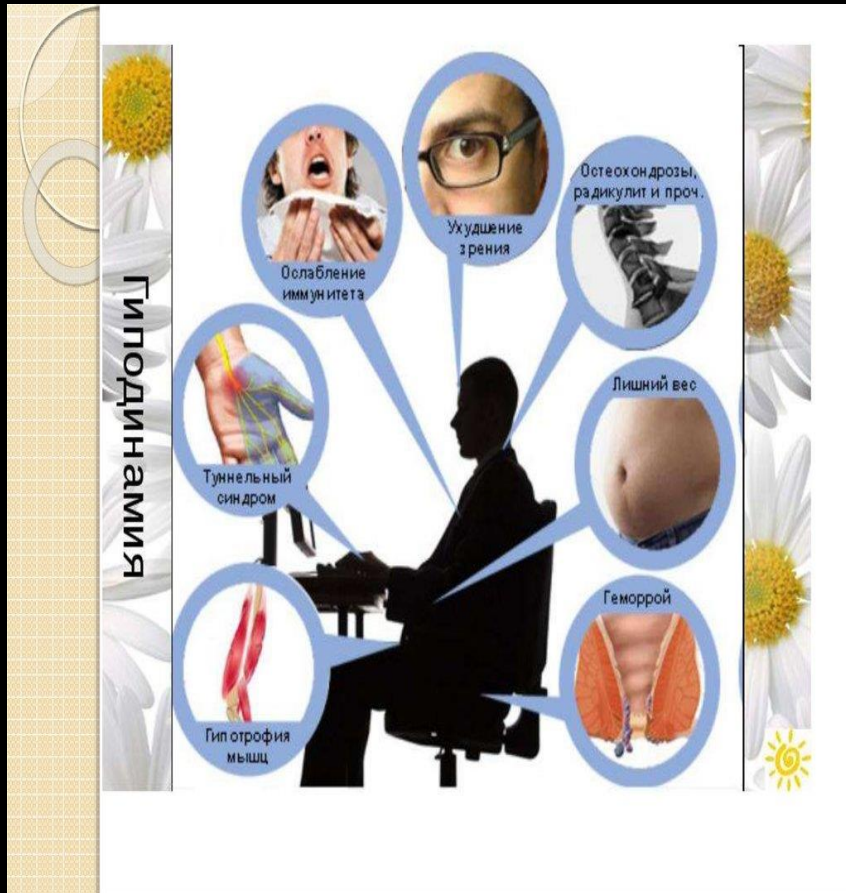


# Содержание

- Понятие и причины гипокинезии и гиподинамии
- Неблагоприятное влияние гипокинезии и гиподинамии на организм человека
- Профилактика отрицательных последствий гипокинезии и гиподинамии

# Гиподинамия

*Гиподинамия (недостаточная подвижность) – это патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного, респираторного тракта и др.*



# Гипокинезия



Гипокинезия – это **пониженная двигательная активность**. Она может быть связана с физиологической незрелостью организма, с особыми условиями работы в ограниченном пространстве, с некоторыми заболеваниями и другими причинами. В некоторых случаях (гипсовая повязка, постельный режим) может быть полное отсутствие движений или акинезия, которая переносится организмами еще тяжелее.

# Причины гипокинезии и гиподинамии



1. *Специфические условия труда*
2. *Патологические состояния.*
3. *Развитие компьютерных технологий.*
4. *Избыточная масса тела*

# Факторы риска развития гиподинамии

-недостаточные физические нагрузки;

- избыточная масса тела;

-нервные заболевания;

- психические расстройства;

- соматические заболевания;

- образ жизни семьи;

- зависимость от вредных привычек

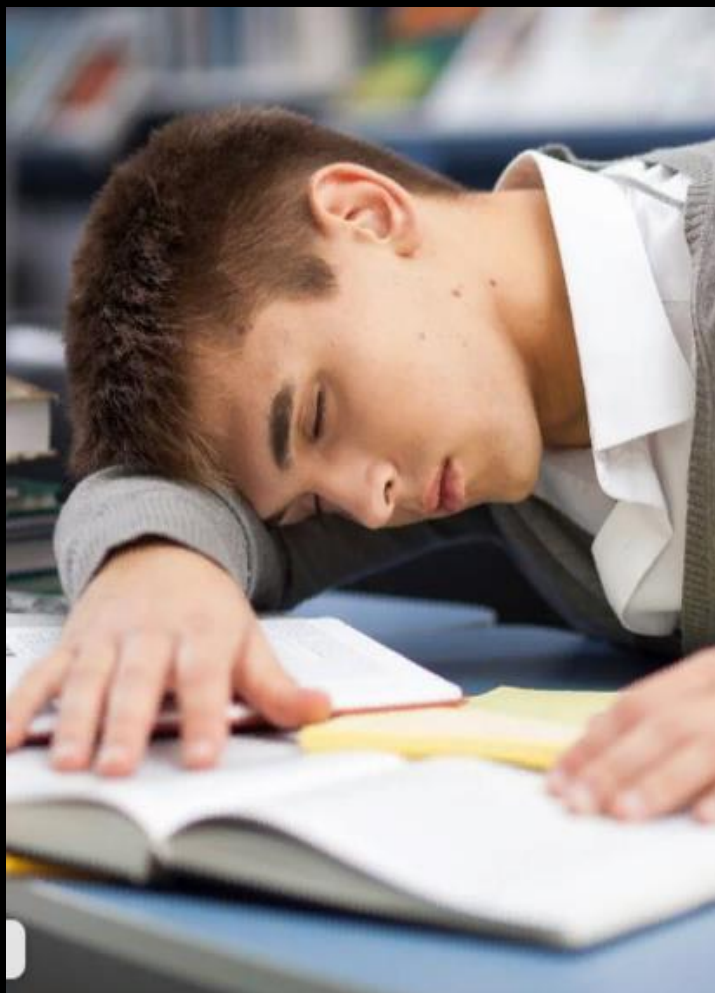


# Формы гиподинамии

- нозогенная, вызванная болезнью;
- производственно-бытовая;
- возрастная;
- ятрогенная, возникающая при необоснованно длительном назначении постельного режима врачом.



# *Симптомы гиподинамии*



Для гиподинамии характерно постепенное развитие, то есть симптомы патологии проявляются у больного не сразу, а периодически. Болезнь неподвижного образа жизни начинает проявляться в виде нарастающего чувства апатии, быстрой утомляемости, заметного снижения работоспособности, нарушениях качества сна, появлении нервозности, раздражительности, агрессивности. С развитием заболевания происходит отягощение симптомов — начинаются периодические головные боли, повышается риск переломов, увеличивается вес, наблюдается одышка, а также обостряются боли в спине.

# Диагностика гиподинамии

Диагностика гиподинамии базируется на данных, полученных при проведении сбора жалоб и анамнеза. С целью выяснения тяжести развившихся осложнений прибегают к объективному осмотру пациента, а также инструментальным (рентгенологическое исследование, ультразвуковая диагностика, компьютерная томография и т. д.) и лабораторным (общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови и т. д.) исследованиям, объем которых определяется имеющейся патологией.



# Последствия гиподинамии

Гиподинамия особенно опасна в детском возрасте. Часто она наблюдается у школьников, слишком перегруженных учебными программами и не имеющих времени на спортивные мероприятия. Именно у них гиподинамия отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Она задерживает формирование организма, Продолжительная гиподинамия вызывает снижение иммунной реактивности организма. Существенно снижается сопротивляемость к инфекции: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение.



# Лечение гиподинамии



*При гиподинамии, развившейся на фоне соматического заболевания, в первую очередь требуется лечение основного патологического процесса. Также необходимо устранить неблагоприятные факторы, которые способствовали развитию гиподинамии.*

*Коррекция патологического состояния, помимо постепенного увеличения физической нагрузки, включает: физиотерапевтические методы, массаж, диетотерапию.*

# Роль физической активности в сохранении здоровья



Регулярные физические тренировки резко снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека — на его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств — настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию. Кроме того, занятия физкультурой помогают людям всех возрастов более эффективно использовать своё свободное время, а также способствуют отвыканию от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

# *Список литературы*

1. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений/ Салехов С.А., Максимюк Н.Н., Салехова М.П.// Вестник Новгородского государственного университета. - 2021.
2. Ворона А.А. ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ СОВРЕМЕННОСТИ // Международный школьный научный вестник. – 2020.
3. Гиподинамия активизирует процессы биологического старения в организме. Савельева-Кулик Н.А. - 2022.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 2021.
5. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Советский спорт, 2020.