**ГБОУ СО СПО**

**Саратовский областной педагогический колледж**

**Контрольная работа по курсу физическая культура**

**Тема**

**«Гиподинамия и её влияние на организм человека»**

**Выполнила студентка**

**Заочного отделения**

**1 курса гр.№011**

**Китанова Светлана**

**Александровна**

**Проверил:**

**Нестеренко Геннадий**

**Иванович**

**2014**

***Содержание***

1. Введение
2. Что такое гиподинамия
3. Гиподинамия болезнь современного человека
4. Последствия гиподинамии
5. Гиподинамия у детей
6. Как избежать гиподинамии и связанных с ней заболеваний?
7. Список литературы

****

***1.Введение:***

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придётся, то и значительные перегрузки.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

В сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая культура, являющееся мощными оздоровительными факторами. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Последние годы в силу высокой нагрузки на работе и дома и других причин у большинства отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме людей.

В настоящее время очень актуальна проблема гиподинамии.

******

***2.Что такое гиподинамии?***

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни.

Гиподинамия – весьма распространённое состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества людей.

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни.

Гиподинамия – весьма распространённое состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества людей.

В медицине существует достаточно близкое понятие гипокинезия, которое подразумевает снижение или полное отсутствие двигательной активности, вызванное обычно достаточно объективными причинами. Врачи относят к таким причинам некоторые тяжелые заболевания, специфические условия труда в ограниченном пространстве, длительный постельный режим или гипсовую повязку и ряд других. Основное отличие гипокинезии от гиподинамии состоит в том, что во втором случае, движения осуществляются, но в очень небольшом объеме и с недостаточной нагрузкой на мышечный аппарат. В обоих случаях мышечная нагрузка минимальна, что приводит к уменьшению силы мышц, снижению объема и веса мышечной ткани.

Гиподинамию нередко называют бичом современной цивилизации. Справедливость такого утверждения становится очевидной, если вспомнить, как формировался организм человека в процессе эволюции животного мира. Физическая активность была необходима нашим предкам просто для того, чтобы выжить. Древний человек вынужден был находиться в постоянном движении, чтобы добыть пищу и сохранить жизнь себе и своему потомству. Таким образом, потребность в движении была заложена в генах человека, как одно из условий для нормальной жизнедеятельности организма в суровых условиях внешней среды.

Генетическая программа человека остается неизменной на протяжении всех последних тысячелетий, а вот образ его жизни претерпел весьма существенные изменения. Движение ради выживания перестало быть необходимостью. Научный и технический прогресс помогает современному человеку обеспечить себе комфортные условия жизни при минимуме физических нагрузок. Совершенные автомобили, поезда и самолеты перемещают нас на огромные расстояния, тонны груза поднимаются простым нажатием нужной кнопки. Рабочий день городского жителя, как и его отдых, нередко проходит в кресле за компьютером. Таким образом, все наши движения ограничиваются дорогой от подъезда до автомобиля. Даже каналы телевидения мы переключаем с помощью дистанционного пульта. Конечно же, какое то количество движений неизбежно совершает каждый человек .

Однако движения эти весьма однообразны, направлены на одну группу мышц и совершенно не способствуют физическому развитию организма.

На первый взгляд, кажется, что нет ничего плохого в таком комфортном и удобном существовании человека. Что же внушает тревогу врачам всего мира, которые не устают твердить о необходимости занятий физкультурой и спортом, о положительном влиянии дозированной физической нагрузки на здоровье человека, и об опасностях, которые неизменно таит в себе малоподвижный образ жизни?

***3.Гиподинамия – болезнь современного человека***

Жизнь современного человека, благодаря техническому процессу и благам современной цивилизации, стала намного более удобной, чем, скажем, каких – нибудь 20-30 лет назад. Транспорт довозит нас до нужного места, избавляя от необходимости преодолевать пешком большие расстояния, бытовая техника помогает нам справиться с домашними делами. Люди стали меньше двигаться. Чтобы что – то сделать, не нужно прилагать особых усилий. В итоге мышцы человека, большую часть времени находящиеся в покое, начинают терять эластичность, пропадает лёгкость в движениях и возникает гиподинамия – болезненное состояние, вызванное понижением физической активностью. Гиподинамию называют болезнью современной цивилизации. Причины развития гиподинамии могут быть различны. Низкая двигательная активность может быть вызвана каким – либо заболеванием или длительным постельным режимом, но, чаще всего, её причиной становится малоподвижный сидячий образ жизни. Для стабильной полноценной работы организму необходима достаточная физическая активность и нагрузка на мышцы, от этого в немалой степени зависит самочувствие и здоровье человека.

Основным симптомом гиподинамии является: общая слабость, учащённое сердцебиение, повышенная утомляемость, даже при сравнительно небольших нагрузках, нестабильное эмоциональное состояние, повышенная нервозность.

Гиподинамия может иметь серьёзные последствия. При отсутствии необходимости физической нагрузки снижается мышечный тонус, уменьшается выносливость, теряется сила человека, в результате может развиться вегето – сосудистая дистония, нарушается обмен веществ. Со временем гиподинамия приводит к нарушениям в работе опорно – двигательного аппарата: развитию остеопороза, остеоартроза и остеохондроза. Сказывается гиподинамия на деятельности сердечно – сосудистой системы, это приводит к возникновению артериальной гипертонии и ишемической болезни сердца. Также гиподинамия оказывает влияние на дыхательную систему, она может грозить развитием заболеваний лёгких. Гиподинамия может стать причиной нарушений работы пищеварительной системы и кишечника. Изменения в работе эндокринной системы приводят к ожирению и нарушению обмена веществ.

При гиподинамии ухудшается работа головного мозга, снижается умственная активность и трудоспособность, появляется быстрая утомляемость, общая слабость, бессонница.

При гиподинамии происходит снижение силы сердечных сокращений, ослабление венозных и артериальных сосудов, это, в свою очередь, приводит к ухудшению кровообращения и варикозному расширению вен.

Влияние гиподинамии на опорно – двигательный аппарат выражается в уменьшении мышечной массы и возникновении жировой прослойки между мышечными волокнами. В результате мышечный тонус снижается.

***4.Последствия гиподинамии.***

Ещё в древности как было уже сказано, замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведёт к снижению работоспособности, заболеваниям и тучности. Всё это происходит вследствие нарушения обмена веществ. Уменьшение энергетического обмена, связанное с изменением интенсивности распада и окисления органических веществ. Уменьшение энергетического обмена, связанное с изменением интенсивности распада и окисления органических веществ, приводит к нарушению биосинтеза, а также к изменению кальциевого обмена в организме. Вследствие этого в костях происходят глубокие изменения. Прежде всего они начинают терять кальций. Это приводит к тому, что кость делается рыхлой, менее прочной. Кальций попадает в кровь, оседает на стенках кровеносных сосудов, они пропитываются кальцием, теряют эластичность и делаются ломкими. Способность крови к свёртыванию резко возрастает. Возникает угроза образования кровяных сгустков (тромбов) в сосудах. Содержание большого количества кальция в крови способствует образованию камней в почках.

Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретённые ранее навыки, не образуются новые. Всё это самым отрицательным образом отражается на здоровье. Следует учесть также следующее. Сидячий образ жизни приводит к тому, что хрящ постепенно становится менее эластичным, теряет гибкость. Это может повлечь снижение амплитуды дыхательных движений и потерю гибкости тела. Но особенно сильно от неподвижности или малой подвижности страдают суставы.

***5.Гиподинамия у детей.***

Дети довольно часто становятся «заложниками» данного состояния. Гиподинамию принято считать социальным заболеванием, так как всё меньшее количество людей прилагают хоть какое – то усилие, чтобы выполнить ту или иную работу.

За последние десятилетия гиподинамия значительна помолодела. Ведь ещё не так давно основным детским развлечением были подвижные игры на свежем воздухе, а работа многих взрослых была связана с физической деятельностью. А теперь телевизор и персональный компьютер вошли в каждый дом, заменив другие, более полезные для здоровья досуги. Современные дети огромное количество времени уделяют не столько учёбе и спорту, сколько компьютеру.

Одна из причин Близорукости –гиподинамия. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. Порой в этом виноваты и сами родители, которые не могут отучить ребёнка от компьютерных игр и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни. Некоторые из родителей уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

Гиподинамия весьма отрицательно сказывается на позвоночнике ребёнка, что в свою очередь становится причиной развития различных заболеваний жизненно важных органов.

В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нетрадиционным распорядком дна ребёнка, с перегрузкой его учёбой. Дети очень мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегетососудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, нарушается обмен веществ. Гиподинамия приводит к функциональным изменениям сердечно -сосудистой и дыхательной систем. Потому что в этом случае не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость. К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения. С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник. Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Так называемый мускульный голод у детей может привести к более выраженному нарушению функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Накопление избыточного веса у ребенка также является следствием малоподвижности. Ожирение у детей сейчас встречается в два раза чаще, чем 10 лет назад. Иногда ожирение у ребенка может достигать значительной степени. Многие родители не воспринимают это как болезнь. Но в 80% случаев полнота, возникшая в детстве, не покидает человека уже всю жизнь. Гиподинамия ведет к ожирению потому, что жир сгорает в мышцах: в работающих мышцах этот процесс многократно усиливается, а в малоподвижных, соответственно, уменьшается.

***6.Как избежать гиподинамии и связанных с ней заболеваний?***

Прежде всего, необходимо вести здоровый образ жизни. Правильный режим дня в сочетании с разумными физическими нагрузками и рациональным питанием необходимое условие для профилактики гиподинамии. Для профилактики гиподинамии врачи рекомендуют пить больше жидкости: чай, компот, а особенно полезны натуральные соки, так как они укрепляют иммунитет. Питание должно быть сбалансированным, в рационе обязательно должно присутствовать достаточное количество овощей и фруктов. Немаловажен и полноценный отдых, нужно уделять достаточно времени на сон, ведь каждому человеку нужно спать не менее восьми часов в сутки, чтобы чувствовать себя бодрым и отдохнувшим. Окажут неоценимую услугу в борьбе с гиподинамией ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе. Помогут занятия спортом, регулярные посещения бассейна, но если такой возможности нет, нужно по возможности увеличить физическую нагрузку на организм, (конечно, в разных пределах) например, если вы живёте в многоэтажном доме, старайтесь подниматься на нужный вам этаж пешком, не пользуясь лифтом, делайте лёгкую зарядку по утрам.

Если причиной гиподинамии стало острое, либо хроническое заболевание, нужно обязательно обратиться за врачебной помощью для лечения основной болезни.

***7.Список литературы***

Чумакова Б.Н. «Основы здорового образа жизни»

Айзман Р.И. «Здоровье населения России»

В.С.Новиков «Не забывайте о ваших мышцах»

## 

Если причиной гиподинамии стало острое, либо хроническое заболевание, нужно обязательно обратиться за врачебной помощью для лечения основной болезни.

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни.

Гиподинамия – весьма распространённое состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества людей. В современной медицине данное понятие довольно часто именуют также гипогинезией.

Под гипогинезией и гиподинамией понимают недостаточность мышечной деятельности человека. Гипогинезия означает уменьшение двигательной деятельности с ограничением пространственных характеристик движения, а гиподинамия – уменьшение силы сокращения мышц. В обычных условиях эти сочетания, как правило, сочетаются.

Основное отличие гипокинезии от гиподинамии состоит в том, что во втором случае, движения осуществляются, но в очень небольшом объёме и с недостаточной нагрузкой на мышечный аппарат. В обеих случаях мышечная нагрузка минимальна, что приводит к уменьшению силы мышц, снижению объёма мышечной ткани.

Отметим сразу же, что состояние гиподинамии опасно и всё потому, что оно оказывает негативное влияние на весь организм человека в целом. В самую первую очередь попробуем разобраться во всех существенных причинах, способствующих развитию данного синдрома Сразу же обращаем внимание на то, что таких причин на сегодняшний день предостаточно. Это и чрезмерное количество производственной автоматизации и механизации, и малоподвижный образ жизни, и нерациональное использование транспорта, и весьма продолжительное пребывание в космических полётах, и вынужденный постельный режим. Довольно часто к развитию гиподинамии приводит и не совсем правильная организация отдыха. Если говорить о причинах развития гиподинамии у школьников, то это, как правило, чрезмерные школьные нагрузки, которые не дают нагрузки, которые не дают возможности детям как можно чаще играть либо заниматься спортом. Дети также довольно часто становятся «заложниками» данного состояния. Гиподинамию принято считать социальным заболеванием, так как всё меньшее количество людей прилагают хоть какое –то усилие, чтобы выполнить ту или иную работу. За последние десятилетия гиподинамия значительна помолодела. Ведь ещё не так давно основным детским развлечением были подвижные игры на свежем воздухе, а работа многих взрослых была связана с физической деятельностью. А теперь телевизор и персональный компьютер вошли в каждый дом, заменив другие, более полезные для здоровья досуги. Современные дети огромное количество времени уделяют не столько учёбе и спорту, сколько компьютеру. А теперь, что касается гиподинамии и её влияния на человеческий организм. Одна из причин Близорукости –гиподинамия. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. Порой в этом виноваты и сами родители, которые не могут отучить ребёнка от компьютерных игр и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни. Некоторые из родителей уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

Гиподинамию нередко называют бичом современной цивилизации. Справедливость такого утверждения становится очевидной, если вспомнить, как формировался организм человека в процессе эволюции животного мира. Физическая активность была необходима нашим предкам просто для того, чтобы выжить. Древний человек вынужден был находиться в постоянном движении, чтобы добыть пищу и сохранить жизнь себе и своему потомству. Таким образом, потребность в движении была заложена в генах человека, как одно из условий для нормальной жизнедеятельности организма в суровых условиях внешней среды.

Генетическая программа человека остаётся неизменной на протяжении всех последних тысячелетий, а вот образ его жизни претерпел весьма существенные изменения. Движение ради выживания перестало быть необходимостью.

Попробуем рассмотреть, что же происходит в организме вследствие ограничения физической нагрузки, то есть гиподинамии. Первыми от гиподинамии страдают наши мышцы. Лишённые необходимой тренировки, мышцы слабеют, становятся дряблыми и, в конце концов, атрофируются. Ограничение мышечной активности естественно приводит к снижению активности энергетического обмена. Замедляется образование богатых энергией фосфорных соединений, замедляется вывод кальция, вызывая повышенную хрупкость костей. Происходит неизбежное снижение газообмена, приводя к уменьшению вентиляции лёгких и общему снижению работоспособности. Вот почему человек, ведущий сидячий образ жизни, часто устаёт больше, чем его активно двигающийся собрат.

Однако последствия гиподинамии далеко не исчерпываются общей слабостью и ощущением усталости. Снижение двигательной активности отрицательно сказывается на состоянии всех мышц организма человека. Если говорить непосредственно о работе сердечно – сосудистой системы то при гиподинамии отмечается явное снижение силы сердечных сокращений, а также уменьшение массы сердца. Помимо этого данное состояние способствует ослаблению сердечной мышцы, снижению энергетического потенциала сердца, сокращению его минутного объёма, а также ослаблению как венозных, так и артериальных сосудов. Все эти явления неминуемо ведут к серьёзному ухудшению снабжения тканей кислородом, то есть к гипоксии. Вполне возможны нарушения и в балансе жиров, белков, углеводов, а также солей и воды. Немаловажно отметить, что гиподинамия отрицательно сказывается на работе головного мозга. В результате о себе дают знать следующие симптомы: общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость и некоторые другие. При гиподинамии отмечается также уменьшение ёмкости лёгких и лёгочной вентиляции. Довольно часто можно наблюдать и уменьшение интенсивности газообмена. Что касается влияния гиподинамии на костно – мышечный аппарат, то в данном случае наблюдается уменьшение мышечной массы, развитие дегенеративно – дистрофических изменений и возникновение прослоек жировой ткани между мышечными волокнами. Все эти изменения становятся причиной очень сильного снижения тонуса мышц, что в свою очередь приводит к нарушению осанки, а следовательно, и к смещению внутренних органов. Гиподинамия не остаётся безучастной и в отношении желудочно –кишечного тракта. В этом случае данный синдром провоцирует задержку пищи в области желудка. Все эти состояния неминуемо ведут к развитию запоров либо частым изменениям стула. Следует отметить, что кровеносные сосуды также весьма «безболезненно» реагируют на гиподинамию, вызывая при этом развитие не только атеросклерозов, но и ещё и гипертонической болезни, варикозного расширения вен и многих других состояний. Необходимо обратить внимание и на то, что гиподинамия – это прямой путь к ухудшению состояния зрительного анализатора и мышечной чувствительности, снижению координации движений и работы вестибулярного аппарата.

Если для взрослого гиподинамия вредна, то для ребёнка она просто опасна. Гиподинамия у ребёнка:

Задерживает формирование организма;

Вызывает нарушение осанки и деформацию позвоночника;

Отрицательно воздействует на развитие опорно – двигательного аппарата;

Нарушает работу эндокринной, сердечно- сосудистой систем;

Нарушает половое созревание, а в дальнейшем может привести к дефекту репродуктивной функции;

Ведёт к накоплению избыточного веса у ребёнка.

Как же бороться с гиподинамией?

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Занятия физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятием ими.

Для того, чтобы двигаться, нет никаких препятствий, кроме собственной лени. Если нет возможности посещать фитнес- клуб, бегайте в парке, чаще пользуйтесь лестницей, а не лифтом, больше ходите пешком –и тогда гиподинамии вас не догнать!

Список литературы:

Чумаков Б.Н. «Основы здорового образа жизни. Здоровье и его профилактика»

В.С.Новиков «не забывайте о ваших мышцах»