

Гіподинамія - хвороба 21 століття.  
Виконали : Трохов Давид, Аня  
Завгородня.

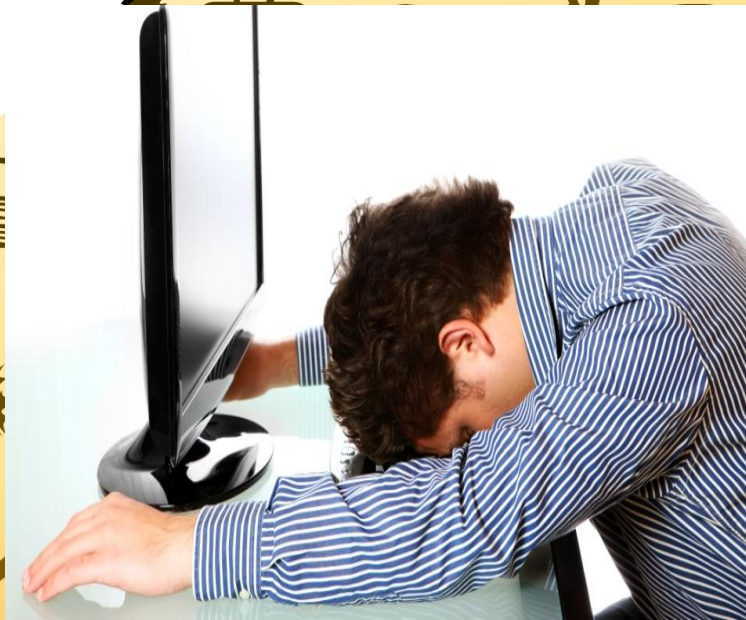


Коллекция "Здоровье АЗ"  
№ 1, 2018 г. © "Григорий Лобович"



- **Гіподинамія** - зниження навантаження на м'язи і обмеження загальної рухової активності організму. У ряді випадків замість поняття «гіподинамія» вживають термін «гіпокінезія»





- Гіподинамія виникає в результаті малорухливого способу життя, зокрема внаслідок перевантажень школярів домашніми завданнями і, відповідно, скорочення часу для ігор і спортивних занять, зростання автоматизації і механізації виробничих процесів і відповідно зниження частки фізичної активності у трудовій діяльності, в результаті повсякденного використання транспорту для пересування навіть на близькі відстані, нераціональної організації відпочинку (наприклад, збільшення часу перебування біля телевізорів). Причиною гіподинамії може бути вимушений постільний режим за медичними показаннями (наприклад, у гострому періоді інфаркту міокарда, при переломах хребта), а також тривале перебування в невагомості в космічних польотах, якщо недостатньо використовуються профілактичні заходи у вигляді спеціальних фізичних вправ.







- При гіподинамії в організмі людини виникають істотні зміни з боку основних життєво важливих систем (переважно ц.н.з., кровообігу, опорно-рухового апарату, обмінних процесів). Зниження афферентної імпульсації від м'язів, зміни кровообігу головного мозку, порушення обмінних процесів несприятливо відбиваються на тонусі ц.н.с. і стан апарата регуляції вегетативних функцій організму, з'являється розбалансування системи регуляції кровообігу. Це спостерігається особливо при Р. в умовах суворого постільного режиму (відсутність профілактичних заходів): поступово розвивається астенізація організму, виникають синдроми вегетативно-судинних і трофічних порушень.

- Під впливом спочатку знижується потреба організму в енерговитратах, потім редууються енергообрауюючі структури (мітохондрії) м'язових волокон скелетних м'язів і серця, з'являються ознаки роз'єднання процесів окисного фосфорилування, порушується мікроциркуляція, створюються умови, що сприяють розвитку кисневого голодування життєво важливих органів. Р. викликає детренованість серцево-судинної системи, зниження ортостатичної стійкості людини, погіршує переносимість фізичних навантажень. Під впливом Р. змінюється емоційна реактивність організму, знижується стійкість до стресових впливів. При Р. виникають гіпертензивні реакції і порушення серцевого ритму у вигляді екстрасистолії і фібриляції передсердь. Тривала Р. сприяє розвитку атеросклерозу, порушень венозного кровообігу.





- Характерні зміни опорно-рухового апарату — атрофія скелетних м'язів і декальцинація кісток. Викликає зниження імунної реактивності організму. Особливо небезпечно в дитячому віці. Вона затримує формування організму, негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної та інших систем. Істотно знижується опірність до інфекції. У школярів мала рухливість, тривале перебування в одній позі можуть викликати порушення постави.



• Спасибо за  
внимание!!!!