

ГИПОДИНАМИЯ – 21 ҒАСЫР ДЕРТІ



Д

- Қозғалыстардың жеткіліксіздігі барлық жүйелер нормалы жұмысты бұзады ерекше күйлер пайда болады, ол — *гипокинезия* және *гиподинамия* (қимыл аздығы). **Гипокинезия** — жұмыс істеу сипатының салдарынан ерікті қозғалыстың көлемінің азаюы; аз қозғалу, жеткіліксіз қимыл белсенділігі.



- **Гиподинамия** (қозғалыстың төмендеуі, грек тілінен күш жетіспеушілігі) — организм функцияларының бұзылуы (тірек-қимыл аппараты, қан айналулар, тыныс, ас қорыту) қимыл белсенділігінің шектеуінде, төмендету бұлшық еттердің қысқартуының күштері. Қимыл аздығының көп таралғандығы урбанизациямен өседі, автоматтандыру және коммуникацияның құралдарының рөлі еңбектің механикаландыруы, үлкеюмен байланысты.





- Қимыл аздығы дене еңбегінен адамның босауы, ол әсері болып табылады кейде өркениеттің ауруларын деп атайды. Жүйеге жүрек-қолқаға қимыл аздығы әсіресе ықпал етеді — жүректің қысқартуларын күшті әлсірейді, еңбек ете алушылықты азаяды, қан тамырлардың тонусы төмендейді. Негативті ықпал және зат алмасу және энергияда, кездемелердің қан жабдықтауы азаяды екен. Нәрлі заттармен және оттеппен жабдықтау — қанның майлануы нәтижеде өзгерістер ыдырауы «майланған» және «жалқау» қан тамырлары бойынша ағатын болып қалыптасады. Қимыл аздықтары салдармен семіру және атеросклероз бола алады.



Гиподинамияның пайда болу себептері:

- - Кәсіби ерекшеліктерге байланысты бұлшық ет жұмысын шектеу;
- - Рационалды емес күн тәртібі;
- - Ұзақ уақыт бойы организмнің дұрыс функционалдық жұмысын орындамауына байланысты (жарақат, ауру) төсек режимі.

Негізгі белгілері (симптом):

- - Әлсіреу;
- - Жүрек соғысының және пульстің тез соғуы;
- - Қан қысымының жоғары болуы;
- - Қажығыштығу, тіпті ептеген жүктемелерде;
- - Эмоционалдық тұрақсыздық, күйгелектік.

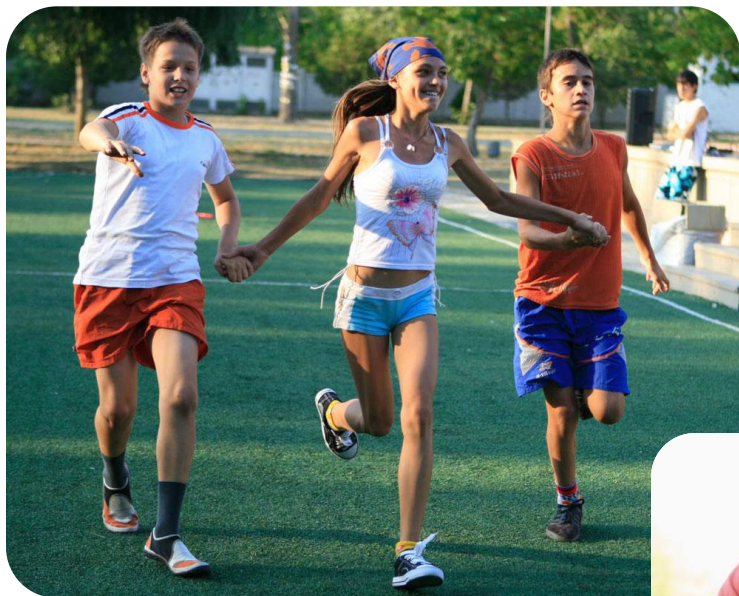


Ағзаға әсері:

- - Тонустың және бұлшық еттердің күш беретін көрсеткішінің төмендетуі;
- - Сүйек ұлпасынның құрамында және минералды зат алмасуды кальцидің мөлшер деңгейінің төмендеуі;
- - Май іркілген кейінге қалдыруларын жоғарылату және артық салмақтың пайда болуы;
- - Капилляр жүйесінің жұмысын бұзады, яғни жұмыс істейтін капиллярларды саны, күре тамыр және тамыр бөлімшелері қысқарады.



ГИПОДИНАМИЯНЫҢ АЛДЫН АЛУ



Компьютермен жұмыс істеу кезінде, интернет спецификасымен бейтаныс әрі жұмыс істемеген мамандардың сауалдарына сүйене отырып, әр сағат сайын қайта – қайта тұрып жаттығулардың комплексін орындау мүмкін емес. Мағынасы және оған деген ықылас жоқ, ал кейде өте жиі үзіліс жасауға мүмкіндік болмайды.

Қозғалыс белсенділігін арттыру тәсілінің ең тиімдісі – спорт и белсенді (активті) демалыс. Аптасына үш рет спортзалға барып шынығу. Демалыс күндерінді, мүмкіндікке орай және арнайы түрде, қала сыртына серуенге шығып дам алу.

Белсенді қозғалыстың болуының кепілі – иттің бар болуы. Амалсыздан күніне бін немесе екі рет далаға шығуға тура келеді. Сонымен қоса жүруге, қажет болса жүгіруге мәжбүр боласыз

Серуендеуге кеткен уақытты аямаңыз, себебі ол үлкенірек жұмысқа қабілеттілікпен орның толтырылады және жақсы көңілмен, күрделі мәселені қысқа мерзімдерден шешу мүмкіндікпен қамтамасыз етіледі.



Жарайды, өзін спортпен шұғылдануға көндіре, алмасаныз, техникалық себептер бойынша итті алып жүруге мүмкіндік және қажеттілік болмайды делік. Онда далаға жай шыққында аздап жаттығу жасаған дұрыс болар еді. Тамақты тек қана ас үйде қабылдау қажет. Ешқандай жағдайда майға қуырылған картопты (чипсы) монитор алдында жей салу, диван алдында ешқандай үстелдің орналасуы сияқты іс әрекеттер мен жағдайларға жол бермеу. Ортымыздан тұрып үзіліс жасаймыз. Нанға азықтың жылытуы, жағдайды өзгерте алаңдаймыз. Айтпақшы, әйелдер - қимыл аздығымен едәуір сиректеу бейнет тартады Өйткені үй істеріне күні бойылар бөлінеді — компьютерден түскі тамақты даярлап, тағы басқалар да жинастыруға жұмыстарды орындайды.

Гиподинамия (қимыл аздығы) - қазіргі заманғы техногенді белгі емесі де, өркениет құлы да емес. Бұл — ұйымдаспай ойламаған өмір нәтижесі.



Дене тәрбиесі жаттығуларын гиподинамияның әсерінен пайда болған көптеген аурулардың профилактикасы ретінде қарастыруға болады.

Адамның денсаулығының тез жақсаруы мен еңбек қабілеттілігін қалпына келтіру кезінде дене шынықтыру жаттығуларын емдік шара ретінде қолдану өте дұрыс.

Сергіту қызметі (жалпы тонустың жоғарылауы) дене шынықтырудың барлық түрінде кездеседі және негізі болып табылады. Бұл кезде ОЖЖ-дегі жүйкелік процестердің артуы, ішкі бездердің қызметтерінің белсенділігі жоғарылауы, зат алмасу, тыныс жүйесі және жүрек-тамыр жүйесі қызметінің артуы болады. Дұрыс қолданылған дене жаттығулары ағзаны сергітіп, жақсы әсер береді.

Трофикалық қызметі тіндер қызметінің бұзылысында көрініс табады. Бұл кезде тіндер мен жасушалардағы қан айналысы жақсарады және олар қоректік заттармен қамтамасыз етіледі.


Компенсаторлық (қалпына келтіру механизмі) – бүлініске ұшыраған ағзалардың қызметін уақытша немесе толық қалпына келтіру.

Реабилитациялық қызметі – денсаулықты жақсарту және еңбек қабілетін қалпына келтіру мақсатында қолданылатын психологиялық, педагогикалық, әлеуметтік шаралардан тұратын кешенді емдік тәсілдері.

Гиподинамия салдарынан болатын аурулардың алдын алу мақсатында әрбір адам қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуына орын алып отырған қиындықтарға қарамастан өз денсаулығына аса мұқияттылықпен қарағаны дұрыс. Адамзаттың данасы Аристотельдің «жанды дене қозмалмаса өледі» деген қағидасын әр адам күнделікті тіршілігінің бағдарламасы деп түсінуі керек.

Дені сау адам өзі үшін де, ол өмір сүріп жатқан қоғам үшін де керек. Қоғамдағы не бір жұмысты да сол денсаулық иесі ғана атқара алады.

Шопенгауердің «Дені сау кедей – ауру корольден бақытты», - деген қанатты сөзі өте орынды айтылған. Ал денсаулықты сақтаудың тиімді жолдарының бірі, біз жоғары да айтып өткендей салауатты өмір салтын ұстану және күнделікті өмір тұрмысына дене шынықтыру жаттығуларын енгізу.



**НАЗАРЛАРЫҢЫЗГА
РАХМЕТ!!!!**

