

Гиподинамия и гипокинезия – факторы риска болезней цивилизации.

План:

1. Оптимизация двигательной активности населения.
2. Влияние двигательной активности на здоровье человека.

ЦЕЛЬ: раскрыть роль оптимизации двигательной активности населения в профилактике гиподинамии

ЗАДАЧИ:

1. Проанализировать понятия «гипокинезия» и «гиподинамия».
2. Рассмотреть роль двигательной активности в сохранении здоровья.
3. Сформулировать основные методы профилактики гипокинезии и гиподинамии.

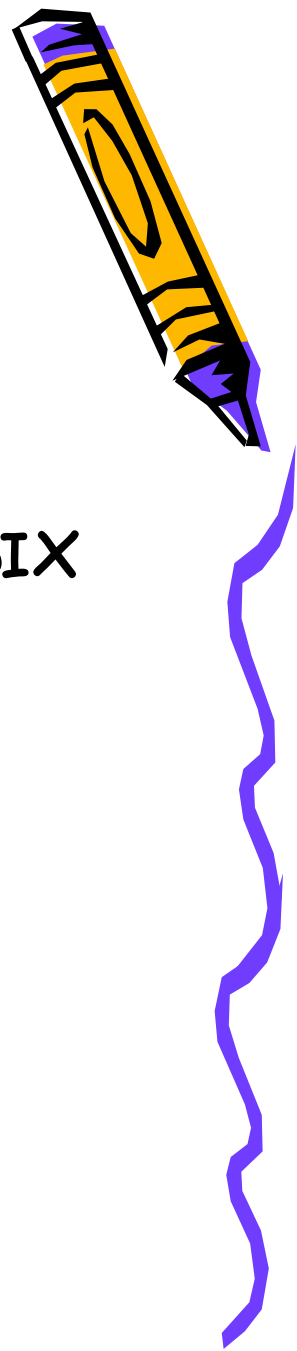


Оптимизация двигательной активности населения.



Гипокинезия
(греч. *hupo* — ниже + *esis* — движение) —
↓ количества и объема
движений, обусловленное образом
жизни, особенностями
профессиональной деятельности,
постельным режимом в период
заболевания.





- ГИПОКИНЕЗИЯ — вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности; малая подвижность, недостаточная двигательная активность (ДА) человека.





Гипокинезия является одним из факторов риска патологических изменений в организме человека: болезней сердечно-сосудистой системы, ожирения и нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди наиболее опасных последствий малой ДА человека выделяют нарушения в сердечно-сосудистой системе. У лиц, работающих в условиях гиподинамии, отмечается увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое на 20 %, снижение сократительной функции сердечной мышцы и скорости ее расслабления, ухудшение регуляции сердечного ритма.

От уровня физической подготовленности (ФП) человека также зависит развитие утомления.

В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.





Потребность в движении
воспитуема, но может быть
загублена.

Чем интенсивнее двигательная
деятельность, тем полнее
реализуется генетическая
программа и увеличиваются
энергетический потенциал,
функциональные ресурсы
организма и продолжительность
жизни.





Гиподинамия представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности.

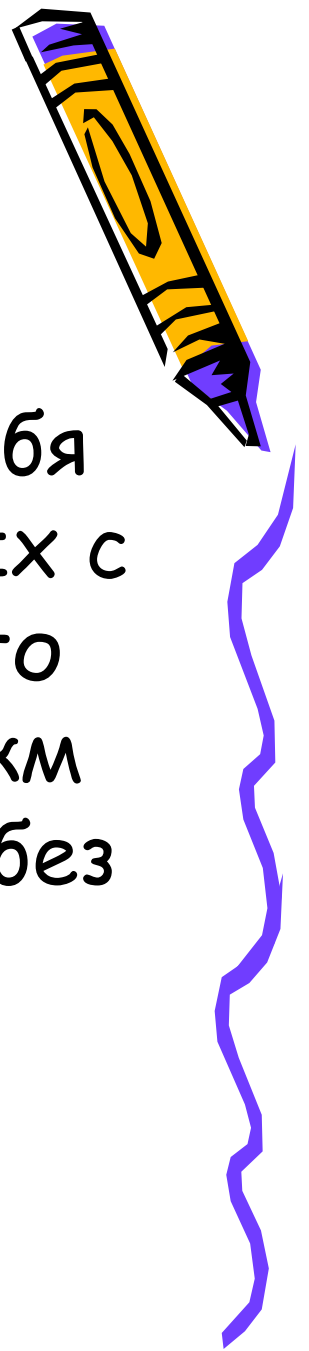
Гиподинамия (от греческого *huro* – внизу и *dynamis* – сила) – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.





Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний. Она сопровождается снижением общей работоспособности, что обуславливается уменьшением легочной вентиляции и снижением газообмена в организме. Масса и объем мышц снижаются, в них наблюдаются выраженные дистрофические изменения, уменьшается содержание миоглобина и гликогена, происходит изменение сократительного аппарата, мышечного тонуса, и, как следствие, ослабление выносливости.





- Таким образом, чтобы уберечь себя от множества болезней, связанных с гиподинамией, достаточно просто ежедневно проходить пешком 2 км или подниматься на пятый этаж без лифта или просто делать утреннюю зарядку.



Влияние двигательной активности на здоровье человека.



С увеличением физической активности, повышается работоспособность человека: снижается вес тела и жировой массы, содержание холестерина в крови, понижается артериальное давление и частота сердечных сокращений

- Регулярные физические нагрузки и тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций тела, а также негативных изменений различных органов и систем.





древнем Китае жил знаменитый врач Хуа То, который наряду с чуждыми лечебными средствами широко применял гимнастику. Он писал: «Движение помогает пищеварению, хорошему движению крови, предупреждает болезни». «Если ручка двери часто движется, она не ржавеет. Так и человек, если он много движется, он не болеет. Другой врач и философ древнего Китая Чжун Чжу говорил, что, занимаясь гимнастикой, человек глубже дышит, а при глубоком дыхании «из него выходит старое, испорченное, входит же в него новое свежее».



Если гимнастические упражнения производятся одновременно в нескольких суставах, временами охватывают большие мышечные группы и делается акцент на движениях в поясничной области, создаются благоприятные условия для усиления кровообращения. При этом уменьшаются застойные явления, в частности в брюшной полости. Глубокое ритмичное дыхание обязательное увеличивает вентиляцию легких, улучшает снабжение организма кислородом, усиливает кровоснабжение сердечной мышцы – факты, которые имеют большое значение для профилактики ряда заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы.



Несомненно, что совершенствуются и процессы обмена под влиянием регулярных занятий оздоровительной гимнастикой. В зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся китайской гимнастике легко обеспечивается дифференцирование нагрузки на организм.



Особенностью китайской гимнастики, применяемой для гигиенических и лечебных целей, является широкое сочетание ее с приемами самомассажа. Известно, что самомассаж повышает скорость крово-и лимфотока, улучшает обмен веществ, оказывает положительное влияние на нервные центры. Очень своеобразны движения самомассажа ушей, лица, удары-хлопки по лицу, голове, упражнения для глаз и т.п.




- Характер этих движений несомненно способствует повышению тонуса центральной нервной системы, который часто бывает снижен. Такая гимнастика помимо всего прочего еще и дает сбалансированные нагрузки на организм, приучает его правильно функционировать, не быть зажатым, ликвидирует спазматические реакции и соответственно улучшает кровоснабжение, равномерно распределяет нагрузки и выстраивает работу нервной системы, воздействуя на головной и спинной мозг





Таким образом, малоподвижное положение отражается на функционировании многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.



Вследствие недостаточной активности
возникает дефицит кислорода.



Отрицательные последствия
гиподинамии и гипокинезии
проявляется так же сопротивляемости
организма “простудным и
инфекционным заболеваниям”,
создаются предпосылки к
формированию слабого,
нетренированного сердца и связанного с
этим дальнейшего развития
недостаточности сердечно – сосудистой
системы. Гипокинезия на фоне
чрезмерного питания с большим
избытком углеводов и жиров в дневном
рационе может вести к ожирению.



Методы профилактики последствий гиподинамии

- Первой возможностью нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у людей при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых и организованная физическая деятельность. При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.
- Вторым методом является - полноценной и сбалансированное питание.
- Третий фактор – режим дня.
- Четвертый - отличное настроение



Вопросы для самостоятельной подготовки

1. Виды досуговой деятельности в контексте оздоровительных технологий.
2. Досуг как средство восстановления сил.
3. Проблемы в сфере организации активной досуговой деятельности.
4. Обеспечение контроля за состоянием здоровья отдыхающих
5. Дифференциация физических нагрузок.
6. Формы и методы деятельности работников досуговой сферы



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!