

Презентация на тему

# Гиподинамия-эпидемия XXI века

Выполнила студентка гр.315  
Индрова М.В.

Руководитель:  
Вертинская И.А.



*Благодаря развитию технического прогресса практически каждый третий житель Земли страдает от нехватки движения*





Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Этот синдром является следствием освобождения человека от физического труда, поэтому гиподинамию называют

**«эпидемией XXI века»**

Всемирная Организация Здравоохранения бьёт тревогу: по её статистике

ежегодно около **2 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК** становятся жертвой гиподинамии,

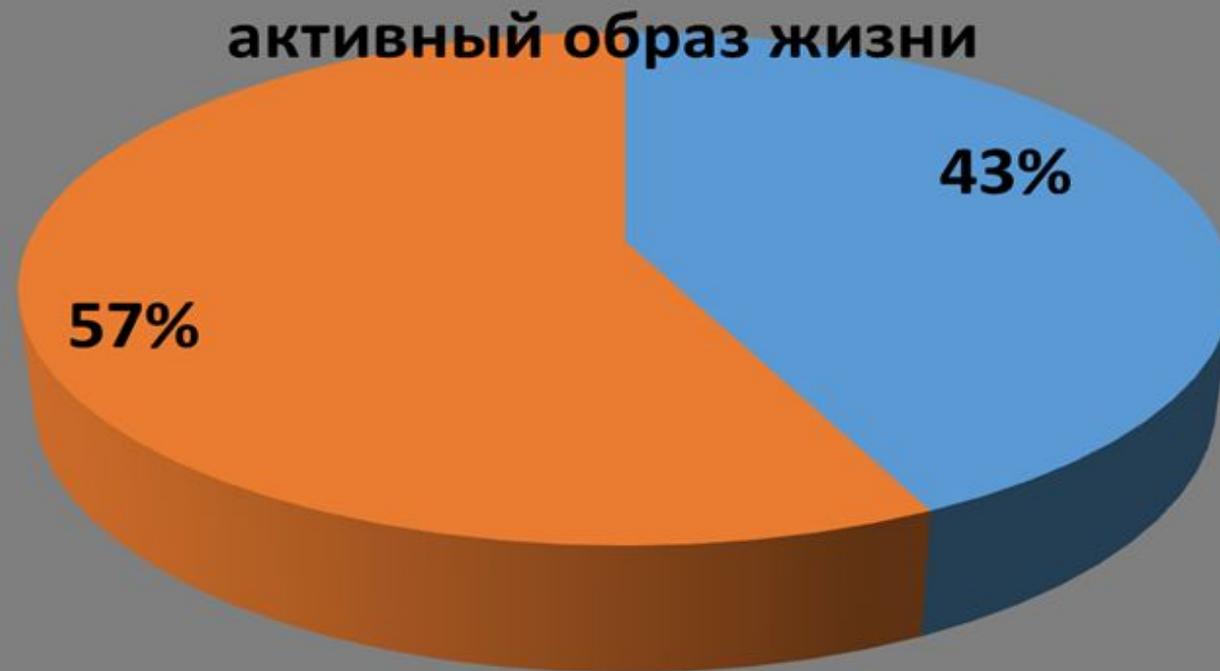
а **1,9 МИЛЛИОНОВ умирают** от болезней, обусловленных её наличием.

И подавляющее большинство этих людей приходится на экономически развитые страны, с высоким уровнем жизни и отличной медициной.



ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ И ПОСЛЕДСТВИЙ ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ  
второго курса СПб ГБОУ СПО **Медтехникум № 2** г.Санкт-Петербурга

**рис.1 Диаграмма физической активности.**  
Гиподинамия среди студентов составила **43%** -  
9 чел. из 21 опрошенных страдают  
гиподинамией, а 12 чел. из 21 опрошенных  
(57% студентов) поддерживают физически  
активный образ жизни



В Медтехникуме №2 в течение учебной недели занятия интенсивными физическими нагрузками, физкультурой и спортом у 9 чел. носят редкий случайный характер, отмечается пассивность образа жизни и отдыха - 43% из опрошенных предпочитают кратковременные неинтенсивные физические нагрузки или пешие прогулки по дороге на занятия или обратно

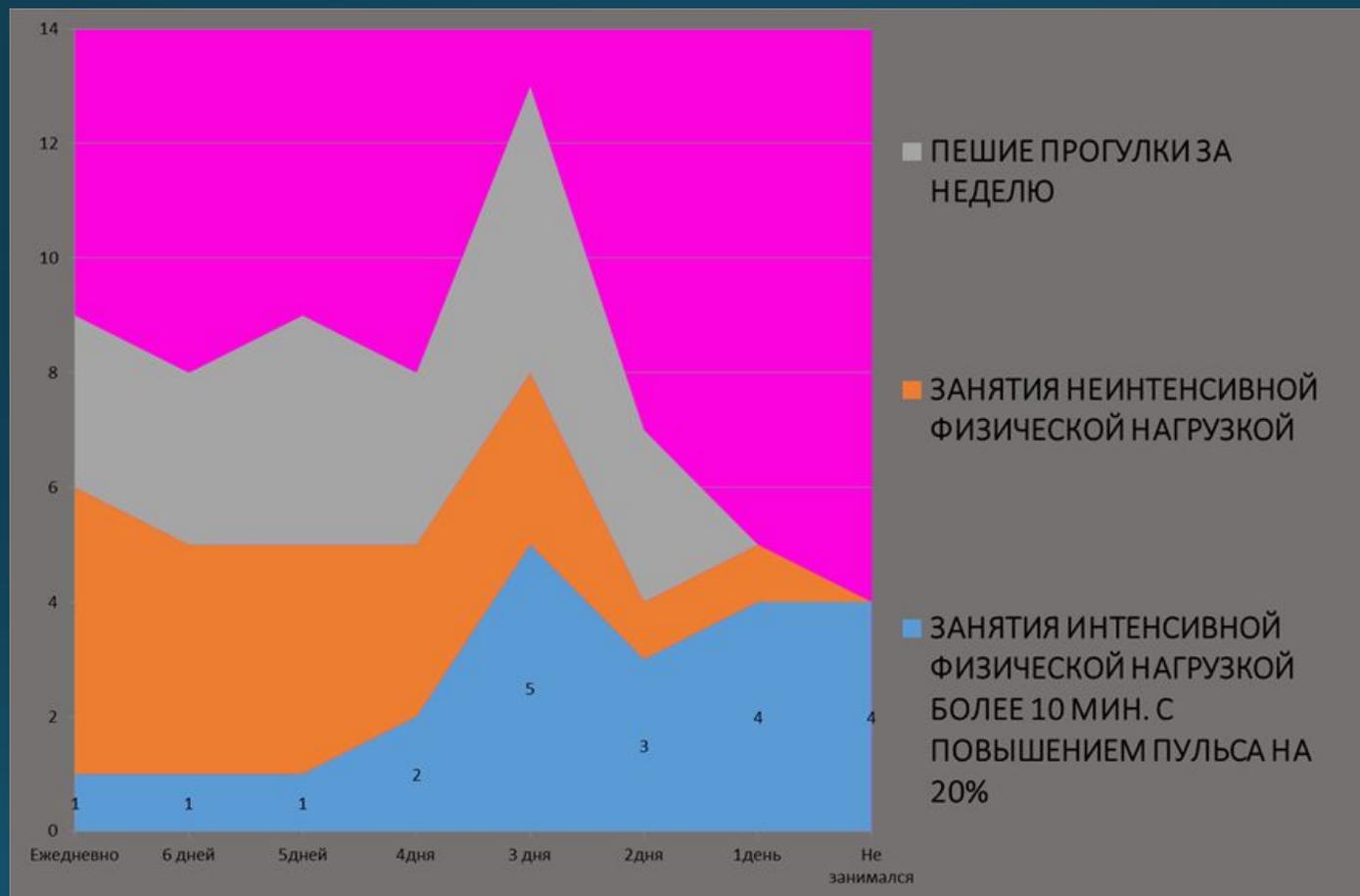


рис.2 Диаграмма. Динамика физической активности студентов в течение учебной недели

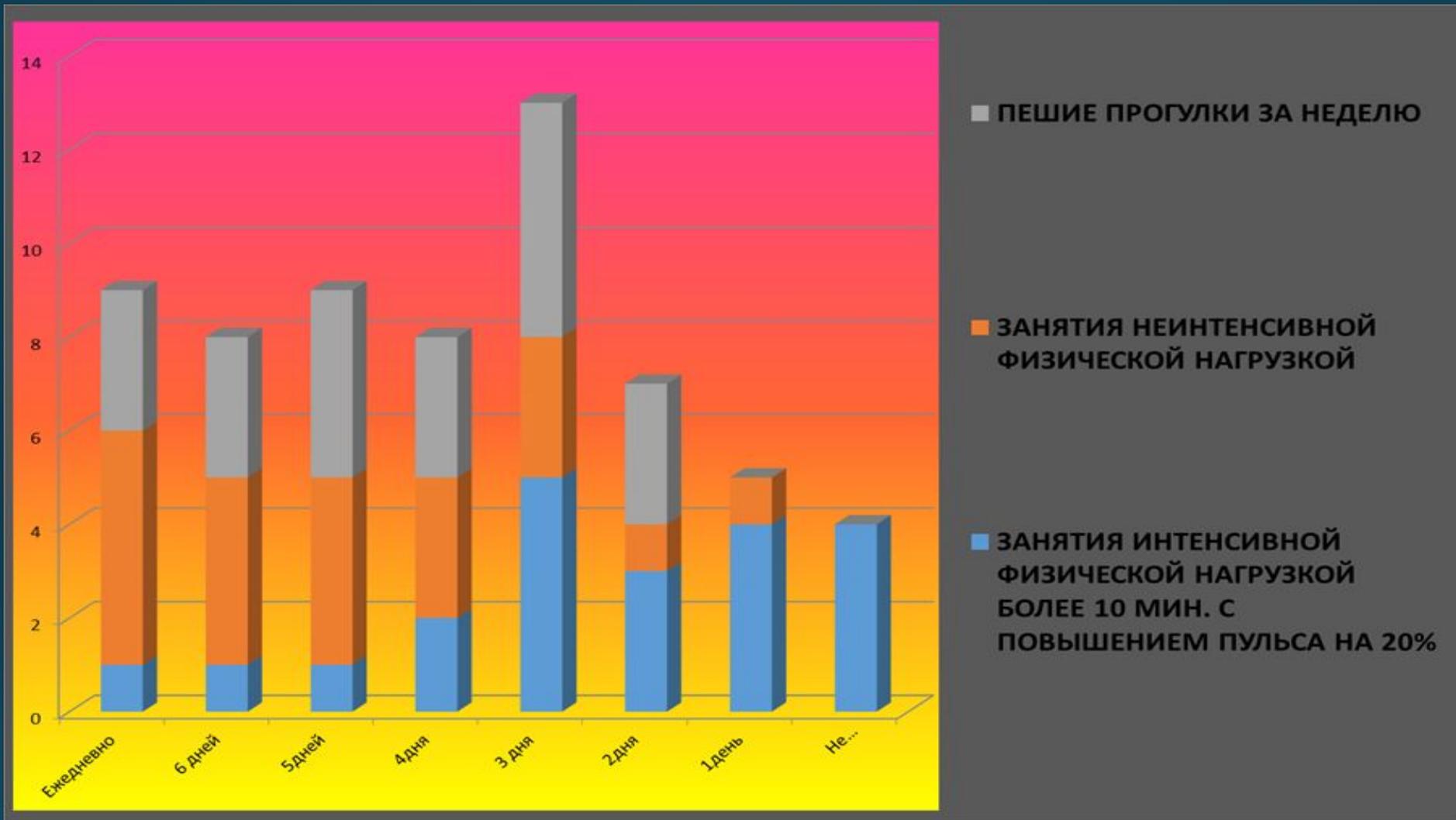


рис.3 Диаграмма распределения интенсивности нагрузок в течение дня.

По данным исследования гиподинамия отрицательно повлияла на развитие опорно-двигательного аппарата, органов зрения и желудочно-кишечного тракта, существенно снизила сопротивляемость организма различным инфекциям и осложнила борьбу со стрессами у студентов Медтехникума №2



Итак, влияние гиподинамии на гомеостаз человеческого организма во всех случаях носит только негативный характер, малоподвижность приводит к снижению работоспособности и росту заболеваемости, в то время как физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека

Успешная профилактика с гиподинамии, принявшей в XXI веке характер эпидемии, должна стать важнейшим шагом на пути сохранения и улучшения здоровья людей всех возрастов



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**