

## **ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ КОНЦА 20 – НАЧАЛА 21 ВЕКА**

**Т.В. Фомина, старший преподаватель,**

**Ж.П. Рослик, старший преподаватель,**

**А.Ф. Жданович, старший преподаватель**

*БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь*

*Аннотация:* В статье рассматривается проблема гиподинамического развития как заболевания конца 20 и начала 21 века. Анализируются социальные и психологические причины гиподинамии, основные симптомы гиподинамии.

*Abstract:* The article deals with the problem of hypodynamic development as a disease of the late 20th and early 21st century. The author analyzes the social and psychological causes of physical inactivity, the main symptoms of inactivity.

*Ключевые слова:* гиподинамия, подвижность, симптомы, физическое развитие, активность.

*Keywords:* physical inactivity, mobility, symptoms, physical development, activity.

Гиподинамия (недостаток подвижности) – это патологическое состояние, развивающееся при значительном ограничении физической активности и приводящее к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, дыхательных путей и др.

Основная причина отсутствия физической активности у человека в современном мире очевидна. Достижения в области технологий делают жизнь человека более комфортной, но мало кто, кажется, задумывается о том, что снижение физической активности, например, при личном автомобиле, негативно сказывается на здоровье. Кроме того, физическая бездеятельность является постоянным спутником людей так называемых малоподвижных профессий (программистов, менеджеров и др.).

Заболевания, под термином гиподинамия, не существует в медицине, но это состояние может привести к нарушению функций многих органов и систем. Именно поэтому врачи во всем мире с каждым годом уделяют все больше внимания проблеме гиподинамии среди населения. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утверждает, что физическая инертность (гиподинамия) является четвертым по значимости фактором риска смертности [1].

Социальные причины недостаточной физической активности - это научно-технический прогресс, урбанизация населения, развитие машиностроения или автомобильной промышленности, разработка систем связи.

Психологическими причинами развития гиподинамии являются: ургентная аддикция (это разновидность зависимости, которая заключается в ощущении постоянной нехватки времени), проблема прокрастинации (состояние, характеризующееся постоянным откладыванием важных дел на

потом, вместо завершения которого время тратится на мелочи, которые на самом деле не имеют значения), наличие депрессии, низкий уровень стрессоустойчивости [2].

Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно сказывается недостаток физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему-снижается сила сокращений сердца, снижается работоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей [3].

Симптомы гиподинамии проявляются постепенно. К ним относятся повышенная утомляемость, нарастающая усталость, снижение работоспособности, нарушения сна, повышенная беспричинная нервозность, регулярные головные боли различной интенсивности, повышенный риск переломов, увеличение массы тела, одышка при незначительной физической нагрузке, боли в спине. Из-за недостатка физической активности снижается сила, уменьшается объем и масса мышц, нарушаются нервно-рефлекторные связи, что может привести к развитию вегетососудистой дистонии, депрессивных состояний [4].

В заключении хотелось бы сказать, что в последнее время широкое распространение получили спортивные центры и фитнес-клубы, регулярные посещения которых являются отличной профилактикой гиподинамии. Даже обычные ежедневные упражнения окажут положительное влияние на ваше состояние.

#### **Список использованной литературы**

1. tsz-i-omp/53-gipodinamiya-simptomu-ee-posledstviya-i-profilaktika
2. <https://cyberleninka.ru>
3. <https://bsmc.by/files/gipodinamia.htm>
4. <http://old.xn--62-6kct0akqt0e.xn>

УДК 796.012

### **ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПОСТУРАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**Ю.В. Старовойтова<sup>1</sup>, старший преподаватель,**

**В.Г. Аношко<sup>1</sup>, старший преподаватель,**

**А.И. Ширяев<sup>2</sup>, старший преподаватель**

*БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь*

*<sup>2</sup>УО «Белорусский национальный технический университет»,*

*г. Минск, Республика Беларусь*

*Аннотация.* В данной статье рассказывается о постральной гимнастике, её влиянии на две основные группы мышц, внутренние органы, сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы.