

## ГІПОДИНАМІЯ – ЧУМА ХХІ СТОЛІТТЯ

*Землянська О. В., ст. викладач (каф. ОПШЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського);  
Острікова І. О., студентка (гр. ІІ-14, ФІОТ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

**Анотація.** Надано характеристику поняття гіподинамії, визначаються чинники впливу та групи ризику. Аналізується проблема гіподинамії у сучасному світі та в Україні. Наводяться заходи запобігання, висвітлюється питання для широкої аудиторії. Надається комплекс вправ.

**Ключові слова:** гіподинамія, у світі, в Україні, чинники, висвітлення проблеми, комплекс вправ

**Abstract.** A characteristic of hypodynamia and is given. Influencing factors and risk groups are defined. The problem of hypodynamia in a modern society and Ukraine is analyzed. Prevention measures are given. Issue for a wide audience is high lightening. A set of exercises is provided.

**Keywords:** hypodynamia, in the world, in Ukraine, factors, highlighting of problem, set of exercises.

**Вступ.** Ще Аристотель казав: *«Ні що так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність»*. Вибуховий розвиток технологій веде до зростання рівня комфорту в усіх сферах життєдіяльності людини. Однак саме через це за статистикою ВООЗ на сьогоднішній час страждають 60% дорослих та 75% молоді і ці показники неперервно збільшуються. Окрім того, сфера найму все більше потребує людей розумової праці, що не передбачає активні рухові вправи. Отже, людство прямує до катастрофи, навіть не прикладаючи до цього зусиль.

**Аналіз стану питання.** Гіподинамія – це патологічний стан організму внаслідок нестачі рухової активності, який може спровокувати велику кількість значних порушень у його функціонуванні. Зазвичай людина стає кволою, недосипає, відчуває постійну втому, її дратують несуттєві речі, виникають порушення сну (його нестача або безсоння) та апетиту (переїдання або навпаки) [1]. Окрім того можуть спостерігатись зниження рівню розумової діяльності, головні болі різної інтенсивності, крихкість кісток унаслідок атрофії м'язів, підвищення індексу маси тіла, порушення менструального циклу або ерекції, поява задишки при незначних навантаженнях тощо. Існує досить широкий список ускладнень, до яких призводить гіподинамія. Серед них ожиріння, атеросклероз, хвороби серцево-судинної та бронхолегеневої систем, порушення постави та функціонування органів шлунково-кишкового тракту тощо. Тривале зниження фізичної активності призводить до атрофічних змін у м'язах, кістковій тканині, порушується обмін речовин, знижується синтез білка. Як бачимо, гіподинамія – це не те, з чим варто шуткувати, бо недбале ставлення до свого тіла може призвести до невинуватих наслідків.

**Мета роботи:** охарактеризувати поняття гіподинамії, визначити чинники впливу, групи ризику; проаналізувати проблему гіподинамії в сучасному світі, в Україні; навести заходи запобігання, висвітлити питання для широкої аудиторії;

надати комплекс вправ.

**Методики, матеріали і результати досліджень.** Особливо актуальною ця проблема є для батьків сучасних дітей. Модерна система освіти не передбачає надання достатньої кількості часу на фізичне виховання дітей. Від 4 до 8 годин нерухомості у школі за партою, після – за домашніми завданнями, телевізором, телефоном або ноутбуком, роблять свою справу. ВОЗ наголошує, що діти від 5 до 17 років мають приділяти фізичній активності середньої та високої інтенсивності не менш ніж 60 хвилин на добу, та високої – не менше трьох разів на тиждень. До того ж, за рекомендацією, слід обмежити час, який дитина проводить у положенні сидіючи та лежачи. На жаль, на поточний час показники рівня рухової активності дедалі знижуються (0.5 відсотка кожні п'ять років). За даними вчених, 85% дівчат та 78% хлопців-підлітків активні менше за одну годину на день [2]. Такі показники не можуть не турбувати. Окрім того, недостача фізичної діяльності значно впливає на роботу мозку. Чим більше дитина сидить над завданням, тим гірше його сприйняття, з чого слідує, що тим більше вона просидить надалі. Таке собі замкнуте коло.

Як вже зазначалося, основною причиною виникнення цього хворобливого стану є технічний прогрес. Щоденні зручності дають нам шкідливу змогу не напружувати м'язи. Телевізори, смартфони, комп'ютери – усі ці гаджети забирають багато часу, який можна було б витратити на заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі або навіть на звичайну хатню роботу. Особливо від гаджетів страждають діти – несформований організм змалку звикає до малорухливого способу життя, гублячи здоров'я. Інша група ризику включає людей «сидячих професій»: програмістів, банкірів, менеджерів тощо. Укупі із нервовим оточенням гіподинамія завдає болючого удару імунній системі.

Головна профілактика гіподинамії – фізична активність. Ще наші предки вважали, що рух – це життя, і були праві. Починати профілактику потрібно ще з дитинства: привчати до ранкової зарядки, проводити в школах та дитсадочках бесіди про активне життя, водити на прогулянки на свіжому повітрі, записати на заняття у спортивних секціях. Однак і дорослі не повинні про себе забувати. Бажано якомога частіше відвідувати спортзал, за можливістю відмовитись від особистого транспорту, такого як авто, на користь походів пішки. Заняття плаванням є універсальним заходом профілактики, бо під час нього задіяні майже всі м'язи організму.

Наразі ця проблема у світі не має такого широкого обговорення як, скажімо, кампанія проти вживання нікотину або алкогольних напоїв. Більш розвинені країни поступово надають ширші можливості профілактики гіподинамії для громадян. До таких заходів належать, наприклад, зниження вартості абонементу у спортзалах, введення лекцій щодо важливості фізичної діяльності у навчальних закладах усіх степенів. Окремі компанії вводять обов'язкові рухові вправи для працівників, виділяють кошти на активне дозвілля командою тощо. На жаль, в Україні боротьба із гіподинамією наразі не має великого масштабу, однак є потенціал для розвитку цієї теми у майбутньому.

Щоб попередити виникнення такого хворобливого стану як гіподинамія,

необхідно виконувати різноманітні комплекси вправ, які слугують профілактикою та стануть приводом для гарного настрою.

1. Станьте спиною до столу, візьміться за його край долонями, по обидва боки від вас, а ногами впріться у підлогу. Згинайте лікті на 90 градусів і присідайте, намагайтеся тримати позу протягом 30 секунд.

2. Сидячи на стільці візьміться за ліве коліно правою рукою, при цьому одночасно поверніть голову та подивитися на ліве плече. Тримайте цю позу протягом 30 секунд, щоб розтягнути спину, затамуйте дихання. Повторіть цю дію дзеркально з іншою рукою та плечем.

3. Встаньте, тримаючи руки в замку за спиною відводьте їх якомога далі назад. При цьому зводьте лопатки максимально близько одна до одної і тримайте позу протягом 30 секунд.

4. Використовуючи стіл як опору для рук, підніміться на кінчиках пальців і тримайте цю позу протягом 15 секунд, щоб зміцнити литки ніг.

5. Сидячи за столом просто підніміть обидві ноги вгору і повільно опустіть їх. Повторіть цю дію кілька разів.

6. Стоячи на місці, підніміть ногу перед вами й зігніть її у коліні на 90 градусів, обійміть ногу одночасно обома руками. Повторіть цю дію на іншій нозі. Зробіть це кілька разів.

7. Просто стоячи біля вашого робочого столу та працюючи ви можете знизити інтенсивність навантаження. Ніхто не змушує вас працювати так постійно, але спробуйте стояти по півдня.

8. Утримуючи пляшку для води або об'єкт аналогічної ваги, згинайте руку в лікті, а потім розгинайте паралельно до підлоги. Повторіть ці дії кілька разів на обох руках [3].

**Висновки.** Наведені вправи без проблем можна виконувати як в офісі на роботі, так і вдома. Слід пам'ятати, що для кожного існує межа витривалості і не слід примушувати себе. Гіподинамія – це серйозний виклик сучасному суспільству, від якого з кожним роком страждає все більше людей. Це не проблема однієї людини, це – проблема цивілізації, яку можна подолати тільки спільними зусиллями.

## Література

1. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : підручник / О. Г. Левченко, О. В. Землянська, Н. А. Праховнік, В. В. Зацарний. – Київ : Каравела, 2019. 268 с.

2. Оздоровчий фітнес: метод. рекомендації. / Маляр Н.С., Маляр Е.І. – Тернопіль, 2019, 41 с.

3. Управління охорони здоров'я Сумської області: Гіподинамія: до чого може призвести брак фізичної активності. 2017. С. 2-4