

ПРОФІЛАКТИКА МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

*Стасюк А. Ю., студ. (гр. ЛН-1, ІХФ КПІ ім. Ігоря Сікорського);
Землянська О. В., ст. викладач (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

Анотація. Розглянуто причини розвитку малорухливого способу життя та появи гіподинамії. Наведено їх наслідки та запропоновано заходи профілактики. Гіподинамія, або малорухливий спосіб життя означає, на сам перед зниження обсягу й інтенсивності рухової активності людини, що супроводжується малими м'язовими зусиллями. Поширеність проблеми зростає у зв'язку зі збільшенням обсягів офісної роботи, автоматизації праці, надмірним користуванням електронними пристроями та зменшенням фізичної активності.

Ключові слова: гіподинамія, малорухливий спосіб життя, порушення постави, якість життя.

Abstract. The reasons for the development of a sedentary lifestyle and the appearance of physical inactivity are considered. Their consequences are given and preventive measures are proposed. Hypo activity, or a sedentary lifestyle, which leads to a decrease in the volume and intensity of a person's physical activity, often accompanied by low muscle activity. The prevalence of the problem is growing due to an increase in office work, work automation, excessive use of electronic devices and a decrease in physical activity.

Keywords: hypodynamia, sedentary lifestyle, posture disorders, quality of life.

Вступ. Гіподинамія, або малорухливий спосіб життя означає, на сам перед, зниження обсягу й інтенсивності рухової активності людини, що супроводжується малими м'язовими зусиллями. Поширеність проблеми зростає у зв'язку зі збільшенням обсягів офісної роботи, автоматизації праці, надмірним користуванням електронними пристроями та зменшенням фізичної активності.

Аналіз стану питання. В наш час ця проблема вважається соціальним захворюванням, нарівні з залежністю від гаджетів та комп'ютерних ігор. З поширенням автоматизованої та праці зростає рівень фізичної бездіяльності. В умовах карантинного режиму, проблема набуває більших обсягів, адже в деяких областях закриваються навчальні заклади, більшості людей не вистачає руху, що негативно позначається на здоров'ї. До групи ризику потрапляють й діти, вони вимушені навчатися дистанційно, проводячи вільний час вдома сидячи, в більшості випадків навіть не приділяючи час фізичному розвитку [1].

Мета роботи: проаналізувати причини виникнення гіподинамії та наслідки для організму малорухливого способу життя, запропоновано заходи по їх профілактиці, наведено комплекси вправ.

Методики, матеріали і результати досліджень. Головними причинами гіподинамії є:

- малорухливий спосіб життя;
- недостатні заняття спортом;

– довге перебування у позі лежачи, сидячи.

Вище перелічені фактори провокують послаблення м'язів, порушення кровообігу, погіршення стану шкіри, зниження імунітету, ожиріння. Ці проблеми мають незворотні наслідки здоров'я, якщо вчасно не зайнятися їх вирішенням.

В першу чергу при роботі за столом страждає постава та опорно-руховий апарат. Порушення постави роблять фігуру мало привабливою, зростає втомлюваність, внаслідок деформації хребта уражаються внутрішні органи.

Ознаки гіподинамії:

- млявість, сонливість;
- поганий настрій, дратівливість;
- загальне нездужання, втома;
- зниження апетиту;
- порушення сну, зниження працездатності [2].

Вище наведені ознаки періодично може відчувати практично кожен, але мало хто зв'язує їх з гіподинамією. Тому з появою таких ознак слід задуматися, чи достатньо часу ви витрачаєте на фізичні тренування.

Важливо слідкувати за положенням тіла, для уникнення різних порушень постави. Так лордоз – це викривлення хребта, поперековий відділ вигнутий вперед. Спостерігається закруглення тулуба назад при ходьбі. З виду з боку спостерігається нахилена голова вперед, грудний відділ хребта викривлено, грудна клітка плоска. Для виявлення патології, необхідно стати до стіни, з умовою, щоб доторкались лише лопатки, плечі, сідниці. В нормі у простір між попереком та стіною повинна поміститися долоня, якщо можливо помістити кулак, то постава викривлена.

Кіфоз – збільшення вигину верхнього відділу хребта. Спостерігається деформація грудної клітини (лійкоподібна форма), живіт викинуто вперед, напівзігнуті коліна. Для виявлення патології, необхідно здійснити замір відстані між плечима спереду і зі спини. В нормі відстань повинна бути однаковою.

Сколіоз – викривлення хребта у бік. Спостерігається деформація грудної клітки, плечі та лопатки не лежать в одній площині. Для виявлення патології, достатньо виявити під час огляду зміщення відділу хребта в бік.

Без достатнього навантаження м'язи стають слабшими, а згодом атрофуються. Силові показники та витривалість знижуються, з'являються вигорання і втомлюваність, зникає мотивація вчитись та дізнаватись нову інформацію, продуктивність знижується [3].

У дітей зростає рівень фізичної бездіяльності, оскільки вони нехтують заняттями спортом, мало рухаються, мають складності зі сприйняттям та запам'ятовуванням інформації, відповідно мають складності у навчанні.

Гіподинамія з часом призводить до проблем з серцево-судинною системою, системами дихання і травлення. Нерідко діти можуть скаржитись на задишку під час фізичних навантажень, пришвидшене серцебиття.

Отже, при роботі за столом чи комп'ютером важливо дотримуватись правил поведінки та техніки безпеки. Періодично робити перерви з наявністю

фізичної активності. В умовах офісної роботи це може бути легка розминка, в умовах навчання – фізкультурна пауза або «хвилинка». Для профілактики можна у вільний час дня виконувати вправи, спрямовані на посилення м'язів. За можливості відвідувати секції плавання, або займатися фізичною терапією.

Достатньо додати в розпорядок пів годинні піші прогулянки, а в ідеалі – пробіжки зранку та ввечері. Такий фізичний стиль дає змогу швидко відновлюватись, і поступово розвине обсяг легенів. А якщо при сидінні на роботі почались болі в попереку, то варто виконувати спеціальну гімнастику з елементами лікувальної фізкультури для укріплення м'язів спини, і ще ліпше – суглобову гімнастику.

У нашому організмі можна нарахувати близько 400 суглобів, і кожен з них потребує руху. Для цього достатньо хоча б декілька разів на тиждень виконувати протягом 15 хвилин комплекс спеціальних вправ для суглобів.

Регулярне відвідування спортивних центрів та фітнес-клубів є чудовою профілактикою гіподинамії. Проте попри відсутність можливості відвідування спорткомплексів, не потрібно створювати причиною недостатньої фізичної активності.

Кожен день людина може здійснювати піші прогулянки та пробіжки на свіжому повітрі, крім того, тіло збагачується киснем, що підвищує бадьорість. Крім того, корисно мати спортивний інвентар з самих необхідних тренажерів для підтримки форми, у кожному будинку знайдеться місце для простої скакалки, еспандера і гантелей.

Також не потрібно забувати про відпочинок, людина повинна спати не менше восьми годин. Спеціалісти рекомендують, спати на боці, при сколіозі. У такому підтримується правильний кровообіг спинного відділу, артерії не передавлюються і кров вільно надходить у мозок. М'язи перебувають у розслабленому стані, а нервові закінчення не защемляються.

Також поширена практика сну на підлозі, або іншій жорсткій поверхні, випробувавши цю практику позитивно відзиваються про самопочуття, після пробудження зникає бажання перебувати в ліжку, через недостатній комфорт, який би вони досягнули перебувавши на м'якому матраці. [4]

Обмежена рухова активність призводить до зниження притоку крові. Це впливає на стан серцево-судинної системи, в першу чергу змінюється частота серцебиття, знижується тонус судин, знижується працездатність. Порушується обмін речовин в організмі, знижується синтез білків.

Висновки. Активні заняття спортом та здоровий спосіб життя – запорука міцного здоров'я. Регулярні тренування роблять м'язи сильнішими, вони створюють сприятливий вплив на тонус судин, м'язи серця скорочується сильніше, що дає змогу вдосконалити систему кровообігу. Регулярна фізична активність, правильне збалансоване харчування впливають на емоційний стан слугують профілактикою багатьох хвороб. Гіподинамія є результатом сидячого способу життя, відсутність моторної активності негативно впливає на всі органи та системи життєдіяльності. В статті було запропоновано заходи для профілактики малорухливого способу життя

Література

1. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : додатки до підручника / О. Г. Левченко, О. В. Землянська, Н. А. Праховнік, В.В.Зацарний – Київ : Каравела, 2019. – 312 с. ISBN 978-966-222-997-4.

2. Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація. Управління охорони здоров'я, офіційна сторінка. URL: <http://www.medycyna.sm.gov.ua>

3. Лікувальна гімнастика. Комплексний підхід. URL: <https://fortis.kharkov.ua/ua/rehabilitation/metodiki-leceniya-i-profilaktiki/lfk-sustavnaya-gimnastika>.

4. Т. М. Жлобо, В. О. Жлобо, Є. В. Баймлер, О. А. Чорнорот. Сучасні фітнес технології, як засіб підвищення рухомої активності молоді. : Збірник наукових праць. Interaction of society and science: problem and prospects. London, England, 2021, С. 324-326.