***Жаркова Алина Викторовна,***

***курсант 4 курса учебной группы ПОНБ 17-1 рядовой полиции***

**Гиподинамия одна из основных болезней современного общества**

**Аннотация:** статья посвящена вопросам и проблемам, связанным с гиподинамией или малоподвижным образом жизни в нашем современном обществе, а также его влияние на организм человека.

**Ключевые слова:** гиподинамия, малоподвижный образ жизни, организм человека, здоровье, здоровый образ жизни.

Одним из самых важных показателей общего состояния организма человека является его здоровье. В наши дни, когда сильно страдает экология очень тяжело поддерживать данный показатель на высоком уровне в связи с влиянием естественных причин, таких как, большая загазованность в городах, низкое качество продуктов, сидячий образ жизни и т.д. Поэтому считаем, что для укрепления здоровья просто необходимо сочетать рациональное питание, оптимальное соотношение труда и отдыха, чаще бывать на природе подальше от больших населенных пунктов. Особенное значение имеет постоянная мышечная активность, которая в свою очередь лежит в повседневной жизнедеятельности любого человека. Необходимо отметить, что большая доля людей, которые ведут сидячий образ жизни, например, работающих в офисах, на транспортных средствах и т.д., не соблюдают правил здорового образа жизни. Это связано с тем, что большая нагрузка на работе, дефицит времени на отдых и физические занятия, постоянная сидячая или малоподвижная работа приводит у таких субъектов к недостаточной двигательной активности, т.е. к гипокинезии, которая в большей степени негативно отражается на организме человека. В связи с этим гиподинамия в настоящее время является актуальной проблемой и одним из основных заболеваний современного общества.

Понятие «гиподинамия» дословно переводится как «малоподвижность», означающая недостаточную двигательную активность, что приводит к малоподвижному образу жизни. В современном обществе изучаемая проблема встречается у большинства людей. Гипокинезия является весьма схожим понятием гиподинамии, которое означает снижение или полное отсутствие двигательной активности, вызванное обычно достаточно объективными причинами. К таким причинам следует отнести:

1. тяжелые заболевания;
2. определенные условия труда;
3. длительный постельный режим;
4. гипсовые повязки в связи с травмой и т.д.

Эти понятия являются весьма схожими, но не синонимичными. Есть ряд отличий разграничивающие их между собой, основным отличием из которых является, что во втором случае, движения осуществляются, но в малом объеме и с недостаточной нагрузкой на мышечный аппарат. В обоих случаях мышечная нагрузка минимальна, что приводит к уменьшению силы мышц, снижению объема и веса мышечной ткани.

Влияние гиподинамии на организм человека:

* гиподинамия приводит к появлению лишнего веса вследствие замедления процесса тканевого липолиза и накопления АТФ, необходимого для липогенеза;
* оказывает негативное влияние на состояние и функционирование сердечно-сосудистой системы (ухудшение кровоснабжение сердечной мышцы, склеротические изменения в сосудах, понижение частоты сокращений сердца и артериального кровяного давления);
* влияет на дыхательную систему (уменьшается ёмкость лёгких, лёгочная вентиляция и интенсивность газообмена);
* со стороны опорно-двигательного аппарата наблюдается уменьшение мышечной массы, развитие дегенеративно-дистрофических изменений, появление прослоек жировой ткани между мышечными волокнами, что приводит к снижению мышечного тонуса. Следствием этих изменений является повышение риска развития остеопороза, остеоартроза, остеохондроза;
* ухудшается кровоснабжение мозга (уменьшается доставка кислорода).
* негативно влияет на желудочно-кишечный тракт (приводит к задержке пищи в области желудка, способствует усилению процессов гниения и нарушению функционирования кишечника) [1].

Так же в свою очередь хотелось обратить внимание на негативную ситуацию, которая до сих пор продолжается в нашей стране – это пандемия под названием COVID-19. Она внесла в нашу жизнь огромное количество запретов на проведение спортивных массовых мероприятий, забегов, марафонов, посещение бассейнов, выезд на природу за пределы своего города, все это привело к отрицательным показателям уровня здорового образа жизни. Только совсем недавно, в последние месяца, стали постепенно снимать определенные ограничения, на проведение различных мероприятий. Например, совсем скоро 28 февраля 2021 для всех желающих будет проводиться Зимний Павловский забег.

В заключении хотелось бы сказать, что малоподвижный образ стал настоящей болезнью, «бичом» современного общества 21 века. Поэтому для его исправления необходимо применять меры к его профилактике в сложившейся ситуации путем принятия кардинальных изменений в подходе к здоровому образу жизни людей. Для этого следует вводить новые тенденции, которые бы благоприятно воздействовали на организм человека, а именно чтобы здоровый образ жизни стал для всех неким идеалом, к которому должен стремиться каждый. На наш взгляд, уже с раннего возраста необходимо прививать любовь к здоровому образу жизни. В связи с этим следует проводить больше различных спортивных мероприятий, начиная с детского сада и продолжая активно пропагандировать это и среди взрослых людей, у которых с возрастом большая часть свободного времени, а также и работа связана с малоактивным образом жизни. Поэтому здоровый образ жизни должен стать неким модным направлением, который, как правило, улучшает здоровье, придает большой прилив сил и энергии.

**Список использованных источников**

1. Жданова Д.Р., Рубизова А.А. Гиподинамия – болезнь 21 века // БМИК. 2019. № 12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-bolezn-21-veka (дата обращения: 24.02.2021).
2. Ткаченко Б.И. Нормальная физиология человека : учебник. М. : Медицина, 2005. 928 с.
3. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт : учебник для студентов средних и высших заведений. – М. : Владос-пресс, 2002. 608 с.