**ГИПОДИНАМИЯ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА**

Гиподинамия (от греческого hypo - внизу и dynamis - сила) - ослабление мышечной деятельности, вызванное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности.

Гиподинамию нередко называют бичом современной цивилизации. Справедливость такого утверждения становится очевидной, если вспомнить, как формировался организм человека в процессе эволюции животного мира. Физическая активность была необходима нашим предкам просто для того, чтобы выжить. Древний человек вынужден был находиться в постоянном движении, чтобы добыть пищу и сохранить жизнь себе и своему потомству. Таким образом, потребность в движении была заложена в генах человека, как одно из условий для нормальной жизнедеятельности организма в суровых условиях внешней среды.

Генетическая программа человека остается неизменной на протяжении всех последних тысячелетий, а вот образ его жизни претерпел весьма существенные изменения. Движение ради выживания перестало быть необходимостью. Научный и технический прогресс помогает современному человеку обеспечить себе комфортные условия жизни при минимуме физических нагрузок. Совершенные автомобили, поезда и самолеты перемещают нас на огромные расстояния, тонны груза поднимаются простым нажатием нужной кнопки. Рабочий день городского жителя, как и его отдых, нередко проходит в кресле за компьютером. Таким образом, все наши движения ограничиваются дорогой от подъезда до автомобиля. Даже каналы телевидения мы переключаем с помощью дистанционного пульта. Конечно же, какое то количество движений неизбежно совершает каждый человек.

Однако движения эти весьма однообразны, направлены на одну группу мышц и совершенно не способствуют физическому развитию организма.

На первый взгляд, кажется, что нет ничего плохого в таком комфортном и удобном существовании человека. Что же внушает тревогу врачам всего мира, которые не устают твердить о необходимости занятий физкультурой и спортом, о положительном влиянии дозированной физической нагрузки на здоровье человека, и об опасностях, которые неизменно таит в себе малоподвижный образ жизни?

**Влияние гиподинамии на организм человека**

Выше уже говорилось о том, что генетическая программа человека была заложена с учетом достаточной двигательной активности. Попробуем рассмотреть, что же происходит в организме вследствие ограничения физической нагрузки, то есть гиподинамии.

Первыми от гиподинамии страдают наши мышцы. Лишенные необходимой тренировки, мышцы слабеют, становятся дряблыми и, в конце концов, атрофируются. Слабость мышечной ткани неизбежно сказывается на работе всех органов и систем человеческого организма. Ограничение мышечной активности естественно приводит к снижению активности энергетического обмена. Замедляется образование богатых энергией фосфорных соединений, замедляется вывод кальция, вызывая повышенную хрупкость костей. Происходит неизбежное снижение газообмена, приводя к уменьшению вентиляции легких и общему снижению работоспособности. Вот почему человек, ведущий сидячий образ жизни, часто устает больше, чем его активно двигающийся собрат.

Следует упомянуть и о влиянии снижения двигательной активности на психическое и эмоциональное состояние человека. Рефлекторные связи, сформированные в процессе эволюции, подразумевают тесное взаимодействие мускулатуры с нервной системой. Гиподинамия неизбежно отражается на эмоциональной сфере, вызывая повышенную реактивность на факторы внешней среды, снижая адаптационные способности человека, приводя к депрессиям и нервным срывам. Особого внимания заслуживает связь гиподинамии с таким заболеванием, как ожирение. При малоподвижном образе жизни человеку требуется минимальное количество калорий для поддержания жизнедеятельности организма. Пищевые привычки современного человека чаще всего связаны со значительным превышением такого минимума. Замедленный энергетический обмен в сочетании с избыточным поступлением калорий и приводит, в конечном счете, к ожирению. Говоря об избыточном весе, следует помнить и о тех многочисленных болезнях, которые являются частым следствием ожирения. К таким заболеваниям врачи относят атеросклероз, сахарный диабет и ряд других серьезных заболеваний.

Научные исследования убедительно доказали, что одним из серьезных последствий гиподинамии является снижение общей сопротивляемости организма человека. Длительная гиподинамия способствует развитию инфекционных заболеваний, осложняя их течение и замедляя восстановительные процессы в организме. Думается, сказанного выше вполне достаточно, чтобы осознать опасность гиподинамии для здоровья человека. Отдельного внимания, несомненно, заслуживает влияние гиподинамии на течение беременности, когда ограничение физической активности кажется многим женщинам необходимым условием для рождения здорового ребенка.

**Как бороться с гиподинамией?**

* Конечно, увеличение физических нагрузок. Больше ходить пешком – на работу, в университет, в школу.
* Утром делайте разминку на основные группы мышц – это тонизирует и настраивает на работу.
* Будет полезна 10-минутная ежедневная вечерняя пробежка (которая, кстати, идеальна для похудения).
* Откажитесь от лифта! Ежедневный подъём по ступенькам не только укрепит сердечную мышцу, но и обеспечит организм необходимой физической нагрузкой.
* Шопинг. Соедините приятное с полезным. Ходьба пешком и тяжелые сумки сделают своё дело.
* Бросайте курить! И злоупотреблять алкоголем. Вообще по возможности откажитесь от вредных привычек, мешающих нормальному функционированию систем организма.
* Запишитесь в бассейн: плавание дает необходимую нагрузку на все группы мышц. Если нет желания или навыка плавания, проводите свой досуг в тренажёрном зале, на танцах, йоге (можно заниматься дома, имея только коврик и немного свободного пространства).
* Используйте приложения-шагомеры на смартфонах. Такие программы позволяют подсчитывать количество шагов за день, благодаря которым у человека появляется желание ежедневно бить свой предыдущий рекорд, проходя всё больше и дальше.
* Наконец, вариант для людей, чья профессия неразрывно связана с работой за компьютером: приобретите эспандер. Незамысловатое и простое устройство укрепляет мышцы предплечья.
* Начните правильно питаться. И не с понедельника, а прямо сейчас. Пейте больше воды, зеленый чай, свежевыжатый сок. Рациональное питание не только улучшит ваше самочувствие, укрепит здоровье, но и продлит жизнь.
* Важный компонент здорового образа жизни – природные силы, например, солнце. Поэтому летом проводите умеренное количество часов на солнце, не сидите дома.
* Необходимо соблюдать режим труда. Не стоит переусердствовать в выполнении работы, особенно если это сопряжено с сильными переживаниями.
* Нормализуйте режим сна. Начните засыпать и просыпаться в одно и то же время. 8-часовой сон обеспечит Ваш организм отдыхом и восстановленным иммунитетом. Но не злоупотребляйте. Долгий сон может вызвать переутомление, и организм потеряет драгоценные силы.
* Начните закаливаться! Это повысит сопротивляемость организма к вирусам и укрепит иммунитет. Найдите наиболее оптимальный способ закаливания лично для Вас: это может быть контрастный душ, моржевание (купание в ледяной воде), обтирание. Популярное и не требующее усилий средство закаливания – хождение босиком. Благодаря нему можно не только исправить форму стопы, но и, стимулируя биологические точки, осуществлять профилактику инсульта и инфаркта.

**Рекомендации по выполнению физических упражнений против гиподинамии.**

Чтобы превратить свой образ жизни из малоподвижного в динамичный, мало просто бесконтрольно совершать,  двигательные действия. Важно слушать организм и соблюдать определенные правила.

Вот некоторые из них:

1. За час, а лучше больше, не принимайте пищу.
2. А вот пить воду можно, правда, за полчаса. Это убережет Ваш организм от обезвоживания и создаст дополнительные проблемы.
3. Стягивающую, синтетическую одежду оставьте для проведения культурного досуга. Здесь подойдет свободная спортивная форма, желательно из натуральных тканей.
4. При выполнении упражнений, требующих значительных усилий, не задерживайте дыхание. Дышите ровно и через нос.
5. Занимайтесь по утрам или вечером в районе с 17:00 до 19:00. Это самое оптимальное время.
6. Постарайтесь выполнять движения не автоматически, а со старанием и положительными эмоциями. Правильный психологический настрой добавит эффективности и пользы физическим упражнениям.

Помощник врача по общей гигиене Семенова Л.П.