Чигиринская школа

**Исследовательская работа**  
**на тему:  
«ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ 21 ВЕКА»**

Выполнила: ученица 10б класса

Масютина Вероника .  
Руководитель:

С. Чигири   
2020г.

**Содержание**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………………………...3

1. Гиподинамия – «болезнь цивилизации».............................................5
   1. Понятие «Гиподинамия»………………………………………5
   2. Причины и факторы риска…………………………………….6
   3. Клиническая картина…………………………………………..8
   4. Профилактика…………………………………………………..9
   5. Последствия гиподинамии……………………………………10
2. Практическая часть…………………………………………………..11
   1. Исследование информированности населения города Мурома о предрасполагающих факторах возникновения гиподинамии, и ее последствиях……………………………………………..11
   2. Рекомендации для профилактики гиподинамии.…………...19

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………...20

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………………..21

**Введение**

*Суть человеческого естества — в движении.  
Полный покой означает смерть.*

*Блез Паскаль.*

Подвижность – естественное свойство человека, которое заключается в его способности к осуществлению активной деятельности, быть здоровым. Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба.

Жизнь современного человека, конечно, стала более комфортной и удобной, чем раньше. Технический прогресс заметно облегчил нам жизнь: транспорт, который нас довозит до нужного места, бытовая техника, которая все делает за нас. Нам даже не надо напрягать свое тело, чтобы что-то сделать – достижения технического прогресса все делают за нас. Такой образ жизни современных людей, очень близок к «постельному режиму», ведущий к гиподинамии.

**Актуальность темы исследования.**

В  настоящее  время  очень  актуальна  проблема  гиподинамии. Гиподинамия – болезнь современного человека.

Гиподинамия (от греческогоhypo– внизу и dynamis– сила) – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса.

Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний. Гиподинамия отрицательно влияет как на взрослых, так и на детей и подростков. Гиподинамия в подростковом возрасте чаще всего связана с нерациональным распорядком дня, перегрузкой домашними заданиями, дополнительными занятиями. У работоспособного населения гиподинамия связана с постоянным использованием гаджетов, автоматизация труда, растущее количество личных автомашин.

Все это приводит к тому, что человек начинает меньше двигаться, остается мало времени для прогулок, подвижных игр, спорта, проводя большую часть суток за мониторами или за рулем.  
**Цель исследования:** изучить предрасполагающие факторы, влияющие на гиподинамию, и к чему она может привести.

**Задачи исследования:**

1. Изучить учебную и научную литературу по теме исследования;
2. Провести анкетирование среди школьников, студентов и работоспособного населения;
3. Проанализировать информацию, полученную в результате анкетирования;
4. Разработать комплекс мероприятий по снижению гиподинамии.

**Объект исследования:** гиподинамия городского населения.

**Предмет исследования:** влияние гиподинамии на население.

**Гипотеза исследования:**увеличение объёма двигательной активности поможет решить проблему гиподинамии.

**Методы исследования:**аналитический, статистический, социологический, обобщающий.

**Теоретическая и практическая значимость:** материалы научно-исследовательской работы могут быть использованы в учебном процессе ГБПОУ ВО «ММК», а также в профессиональной деятельности медицинских работников в профилактике гиподинамии.

**Гиподинамия – «болезнь цивилизации»**

**Понятие «Гиподинамия»**

Термин «гиподинамия» переводится с латинского как «малоподвижность».  
  
**Гиподинамия по ВОЗ** – снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма

**Гиподинамия** - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении движений, снижении силы сокращения мышц.

Сегодня это понятие является широко распространенным и даже модным, а все потому, что проблема избыточного веса не перестает быть актуальной, и гиподинамия является одной из важнейших причин его возникновения.

По данным ВОЗ, каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни. В странах с высоким уровнем дохода гиподинамия наблюдается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах этот показатель составляет 12% и 24% соответственно. Неблагоприятная ситуация среди подростков: 80% детей в возрасте 11-17 лет недостаточно физически активны. Среди причин смертности гиподинамия занимает 4 место, поскольку способствует возникновению опасных кардиологических и эндокринных болезней.

Гиподинамия бывает обусловлена физиологическим состоянием, когда человек по объективным причинам не способен жить активно (инвалидность, длительные и тяжелые заболевания и т. п.), но чаще всего патология формируется на фоне неправильного образа жизни.

**Основными формами патологии являются:**

1. **Гипокинезия** — недостаток разнообразных движений.
2. **Гипоэргия**— нехватка двигательной активности в объеме и количестве, снижение реактивности.

**Существует 4 формы гиподинамии:**

* нозогенная, спровоцированная малой подвижностью вследствие заболевания;
* производственно-бытовая («сидячая» работа, вредные привычки);
* возрастная;
* ятрогенная, возникающая при необоснованно длительном постельном режиме после травмы.

**Причины и факторы риска**

* Специфические условия труда. Некоторые профессии связаны с необходимостью длительно пребывать в одной позе: сидя или стоя. Вторым производственным фактором, способствующим гиподинамии, является вынужденное положение, которое провоцирует боли в мышцах, спине. Из-за плохого самочувствия люди избегают активного отдыха в свободное время.
* Патологические состояния. При тяжелых болезнях, требующих соблюдения постельного режима, создаются объективные причины для гиподинамии. Подобная ситуация встречается после хирургических операций, костных переломов, когда человек не может совершать активные движения.
* Развитие компьютерных технологий. Многие люди чрезмерно увлекаются социальными сетями и компьютерными играми, поэтому предпочитают провести время за использованием гаджетов, нежели совершить пешую прогулку. Тенденция к гиподинамии часто наблюдается среди детей и подростков.
* Избыточная масса тела. Ожирение является одновременно и причиной, и симптомом гиподинамии. Людям с лишним весом намного труднее выполнять физические упражнения, поэтому они избегают даже элементарной активности (спокойная ходьба, спортивные игры). В свою очередь, гиподинамия способствует усиленному накоплению жировых отложений.

**Факторы риска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Предрасполагающие факторы | К чему может привести гиподинамия? |
| **…-24** | Малоподвижный образ жизни: повседневное использование транспортных средств даже на близкие расстояния, небезопасное время использования гаджетов, недостаточное посещение спортивных секций. | Атрофия мышц, нарушение опорно- двигательной системы, снижение работоспособности мозга. |
| **25-44** | Малоподвижный образ жизни: неправильное питание, неправильная организация отдыха дома, недостаточное посещение спортивных залов, малое количество прогулок на свежем воздухе. | Расстройство нервной системы, гормональные нарушения, нарушение опорно-двигательной системы, ожирение. |
| **45-59** | Малоподвижный образ жизни: неправильное питание, недостаточное количество прогулок на свежем воздухе. | Заболевания сердечно - сосудистой системы, ожирение, уменьшение выносливости. |
| **60-74** | Малоподвижный образ жизни: недостаточное количество прогулок на свежем воздухе, времяпровождение в сидячем или лежачем положении. | Заболевание сердечно - сосудистой системы, атрофия мышц, расстройство нервной деятельности. |
| **74-90** | Малоподвижный образ жизни: времяпровождение в сидячем или лежачем положении, отсутствие прогулок на свежем воздухе, вследствие пожилого возраста. | Атрофия мышц, заболевания сердечно – сосудистой системы, снижение работоспособности мозга, нарушение опорно - двигательной системы. |

**Клиническая картина**

Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок происходит взаимосвязанное поражение всех систем организма:

**Опорно-двигательный аппарат**

**Расстройства дыхания**

**Сердечно-сосудистая система**

**Нервная система**

Падение интенсивности газообмена, уменьшение легочной вентиляции(хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения(нарушение функции кишечника)

Ухудшается приспособляемость сердечно-сосудистой системы к легким нагрузкам, ослабевает сила сокращений сердца(ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония)

Прогрессирующе уменьшается костная масса(развитие остеопороза), страдает функция периферических суставов(остеоартроз) и позвоночника(остеохондроз).

Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы.

**Профилактика**

Чтобы не проводить лечение гиподинамии, нужно как можно раньше начать проводить профилактические мероприятия. Профилактика гиподинамии не является чем-то сложным. Главное — вести здоровый образ жизни, выполнять физические упражнения и увеличить двигательную активность.

Профилактика гиподинамии:

* ходьба пешком;
* чередование умственной и физической нагрузки;
* зарядка;
* длительные прогулки на свежем воздухе;
* плавание;

Как нетрудно догадаться, что движение является основной методикой, направленной на снижение риска развития гиподинамии. Разнообразные физические нагрузки и упражнения, способствуют укреплению мышечной системы, опорно – двигательного аппарата, и всего организма в целом.

* **нормализация режима питания;**

А это значит вводить в рацион как можно больше свежих овощей и фруктов. Избегать чрезмерного употребления сладких и жирных продуктов. Причем, в плане пищи, нужно настроить себя не на какой-то определенный период времени, а на пожизненное следование и придерживаться строгих правил по здоровому питанию. Это должно быть вашим образом жизни, конечно, совместно с физической нагрузкой.

* **вредные привычки.**

От такой вредной привычки, как курение, следует отказаться, так как она провоцирует все выше описанные патологические процессы и усугубляет общее состояние человеческого организма.

Очевидно, что меры профилактики должны быть направлены на увеличение физической активности у каждого человека. Детей необходимо с раннего детства приучать к ежедневному выполнению утренней зарядки, активным играм на свежем воздухе, обязательному посещению уроков физической культуры в школе, очень полезно посещение спортивных секций. В последнее время стали широко распространены спортивные центры и фитнес-клубы, регулярное посещение которых – отличная профилактика гиподинамии. Тем не менее отсутствие возможности посещать спорткомплексы не должно быть причиной недостаточной физической активности.

**Последствия гиподинамии**

1. **Нарушение функционирования организма.** Во время сидячей работы основная нагрузка приходится на шейный и поясничный отделы позвоночника. Позвонки первого из них защемляются, что приводит к снижению интенсивности кровотока в мозг. Как следствие – головные боли и ухудшение зрения. Может развиться и остеохондроз поясничного отдела. Позвоночник же взаимосвязан с работой всех остальных органов человека.
2. **Нарушение нормального функционирования сердечной системы и риск возникновения атеросклероза, стенокардии и инфаркта.** У людей, проводящих большую часть жизни сидя за столом, риск скончаться от сердечной недостаточности в два раза выше, нежели у тех, кто ведет активный образ жизни.
3. Человек, работающий за компьютером в основном посредством мыши, подвержен **воспалительным процессам** в правой (или левой) области тела вследствие постоянно поднятой руки.
4. **Развитие варикозного расширения вен.** Люди, просиживающие целыми днями за столом, страдают от плохой циркуляции крови в нижних конечностях, что незамедлительно приводит к развитию варикозного заболевания вен, это особенно неприятно для женщин. При запрокидывании одной ноги на другую риск возникновения этой болезни еще больше повышается. Сосуды пережимаются, и кровь застаивается в определенных местах.
5. **Формирование неправильной осанки** у детей и проблемы с правильным функционированием дыхательных путей (вследствие недоразвитой грудной клетки, подвергающейся постоянному сдавливанию).
6. **Запоры и геморрой.** Застойные процессы в малом тазу могут привести к развитию хронического запора. Это заболевание доставляет огромный дискомфорт и зачастую влечет за собой возникновение геморроя, вылечить который бывает очень трудно.
7. При постоянном пребывании в одном и том же сидячем положении нижняя часть тела человека начинает постепенно увеличиваться в объемах. Это происходит из-за повышенного давления на эту область и повышения выработки организмом подкожного жира в целых полтора раза.
8. **Возникает риск развития сахарного диабета** из-за увеличения содержания сахара в крови, появления лишнего веса и повышения артериального давления.
9. **Ослабевание мышц,** позвоночника и суставов, которые начинают сильно болеть.
10. **Повышенный уровень смертности** (на 40%) среди женщин, ведущих пассивный образ жизни. У мужчин этот показатель равен 20%.

**Практическая часть**

**Исследование информированности населения села Чигири о предрасполагающих факторах возникновения гиподинамии, и ее последствиях**

После изучения различных источников информации: книги, журналы, медицинские газеты, интернет-ресурсы, была составлена анкета для опроса населения об информированности гиподинамии.

Анкетирование было анонимное: опрос респондентов письменный.

А также опросили людей в социальных сетях ВК и Instagram.

Было опрошено 22 человек по письменной анкете и более 40 человек в социальных сетях.

Выявили следующие результаты письменного анкетирования.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос** | **Варианты ответов** |
| 1. Ваш пол: | а) мужской; б) женский. |
| 2. Ваш возраст: |  |
| 3. Знаете ли вы, что такое гиподинамия? | а) да; б) нет; |
| 4. Отдых для вас - это: |  |
| 5. Вы больше проводите время в движении, или вам ближе сидячий образ жизни? |  |
| 6. Занимаетесь ли вы спортом? |  |
| 7. Делаете ли вы утреннюю зарядку? |
| 8. Как часто вы совершаете пешие прогулки? |
| 9. Часто ли вы пользуетесь транспортом? |
| 10. Как вы думаете, на что влияет гиподинамия? |

**Анализ опроса респондентов в социальной сети Instagram.**

В современное время, имея доступ в интернет и социальные сети, в которых есть определенные группы участников, я так же подготовила вопросы и опросили их.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Ответ** |
| 1 | Сколько вам лет? |  |
| 2 | Недостаток движения это - … |  |
| 3 | Занимаетесь ли вы спортом? |  |
| 4 | Где вы предпочитаете заниматься спортом? |  |
| 5 | Есть проблемы с осанкой? |  |
| 6 | Сколько времени в день вы проводите за компьютером/телефоном? |  |
| 7 | Как вы добираетесь до места учебы/работы? |  |
| 8 | Часто ли у вас бывают боли в области спины или шеи? |  |

В опросе было опрошено 37 человек, возрастом от 15 до 50 лет.

В результате оказалось, многие думают что недосток двивижения- это плохо. Мало кто назвал болезнь.

Спортом многие предпочитают заниматься спортом в фитнозале или вообще сидят дома. С осанкой почти у всех проблемы.

Возрастом 15-20 лет ответили что много, а от 20 почти нет. В основном все добираются на автомобилях или на автобусе.

Люди старще 25 лет ответили, да, тк на работе много сидят, младше 25 отвеетили иногла.

**Рекомендации для профилактики гиподинамии**

****

**Заключение**

В заключение свой исследовательской работы хочется еще раз отметить, что гиподинамия является очень актуальной проблемой в  настоящее  время. В  самую  первую  очередь  мы разобрали   все  существующие  причины,  способствующие  развитию  данного  синдрома.  Сразу  же  обращаем  ваше  внимание  на  то,  что  таких  причин  на  сегодняшний  день  предостаточно.  Это  и  чрезмерное  количество  производственной  автоматизации  и  механизации,  и  малоподвижный  образ  жизни,  и  нерациональное  использование  транспорта. Несмотря на перечень простых причин приводящие к хронической гиподинамии в любом возрасте ведущие к расстройствам сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, препятствующие правильному развитию дыхательной системы, способствующие возникновению нервно-психических заболеваний с последующим патологическим формированием личности. Потеря аппетита, плохой сон, быстрая утомляемость, повышенная раздражительность, взрывчатость — все это может быть издержками гиподинамии. Все эти проявления встречаются у каждого второго россиянина. Мы разработали ряд памяток физических тренировок при чаще встречаемых расстройствах. А так же серию буклетов профилактики гиподинамии в различном возрасте.

Хочется сказать больше, что наше исследование на этом не заканчивается, мы планируем отобрать то населении, которое уже страдает хронической гиподинамией, выявить факторы, выяснить какие системы страдают у конкретных граждан и разработать план мероприятий. Узнать какие есть организации в г. Муром для решения этой проблемы.

**Список литература**

1. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений/ Салехов С.А., Максимюк Н.Н., Салехова М.П.// Вестник Новгородского государственного университета. — 2016.
2. Гиподинамия активирует процессы биологического старения в организме. Савельева-Кулик Н.А. — 2017.
3. Информационный бюллетень ВОЗ «Физическая активность. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья».
4. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.
5. Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2017. Том 7. № 6. C. 1031.