

Гиподинамия и гипердинамия

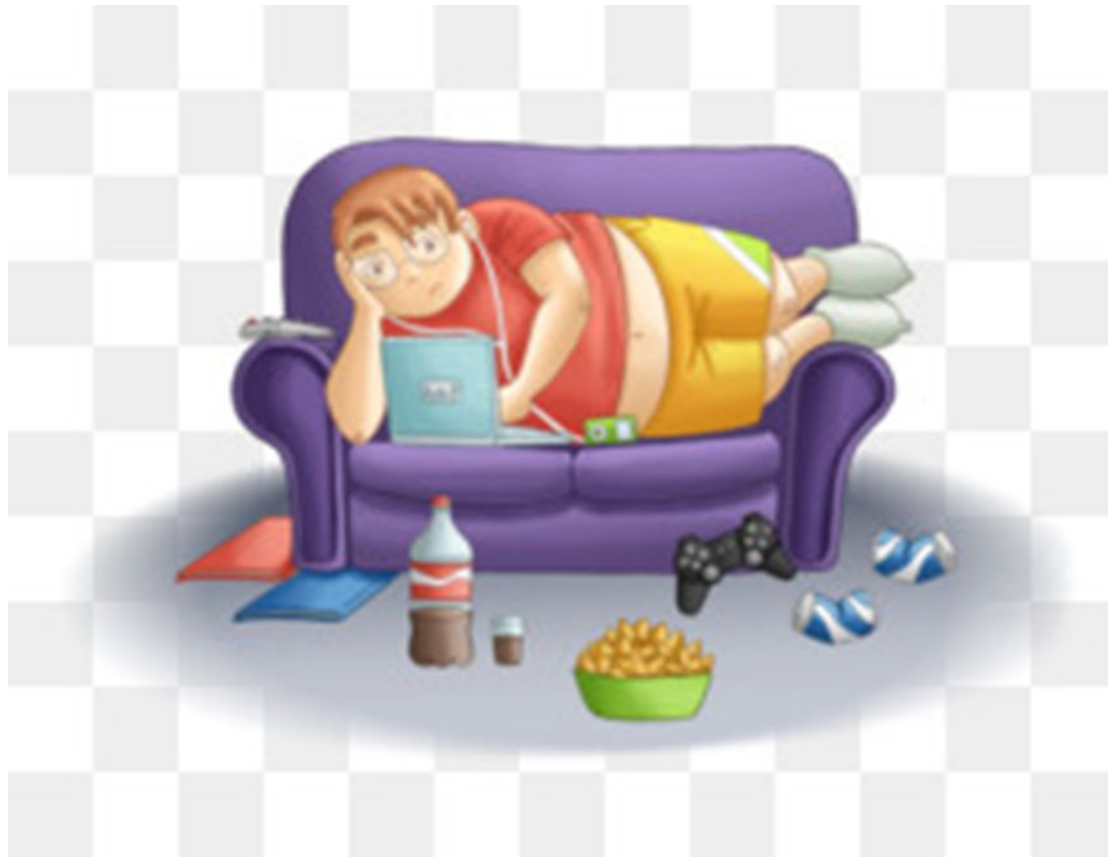
Что наша жизнь? Жизнь современного человека яркая: стремительно сменяющиеся кадры, круговорот событий, бесчисленные планы! А отсюда и хроническое недосыпание, и стрессы, и нехватка времени для полноценного отдыха... Мы постоянно совершаем массу движений: ходим, бегаем, наклоняемся, что-то поднимаем и переносим с места на место, приседаем, тянемся за чем-то, управляем автомобилем и прочее. Но все эти движения не прибавляют нам здоровья - они узконаправленны и однообразны, утомляют конкретные группы мышц, со временем ослабляя их.



Так что же такое «гиподинамия»? «Гиподинамия», т.е. "малоподвижность": отсутствие регулярных, грамотных физических нагрузок, укрепляющих организм в целом, поддерживающих работоспособность и хорошее самочувствие, лёгкость в теле и достаточную подвижность суставов, эластичность связок и мышечный тонус.



Почему мы мало двигаемся? Современные грузоподъемные механизмы дают возможность человеку поднимать гигантский вес простым нажатием нужной кнопки. Удобства, которые предоставляет человеку совершенная техника, трудно переоценить, но нет плюсов без минусов. Избавленный от необходимости тяжелым физическим трудом добывать себе пропитание, человек все больше времени проводит в сидячем или лежащем положении.

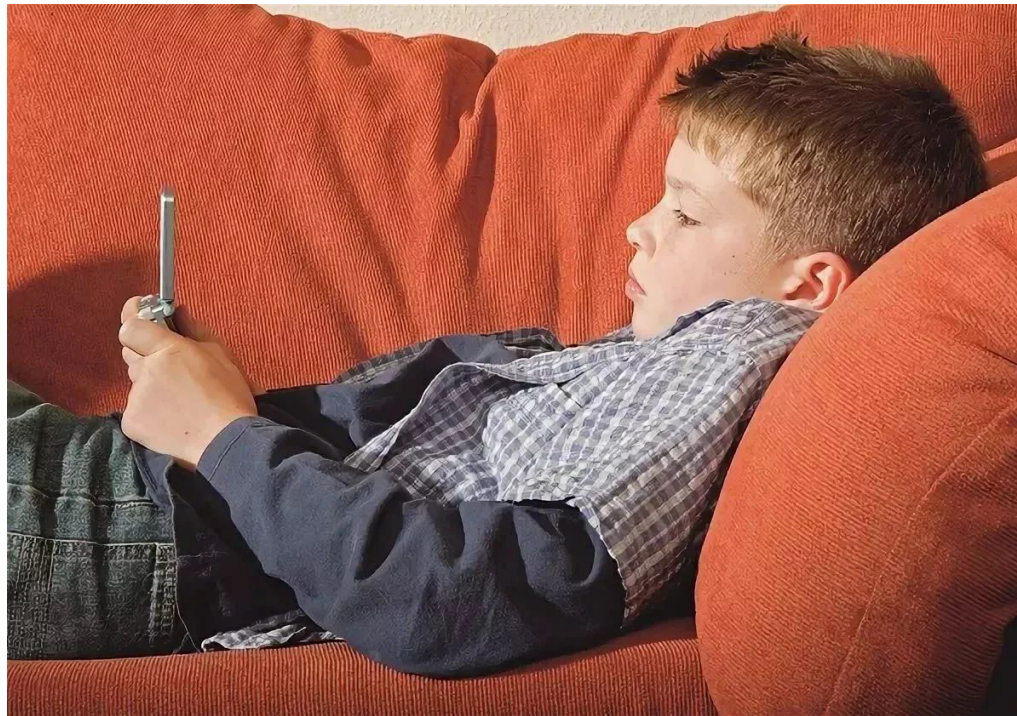


Последствия... У многих из нас вся физическая нагрузка ограничивается дорогой от подъезда до собственного автомобиля. Наши мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются. Слабость мышечной ткани отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма человека, нарушаются нервно - рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда. Вот почему, прямым следствием гиподинамии является расстройство деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, нарушение обмена веществ и нередко ожирение.



Среди взрослого населения доля регулярно занимающихся спортом и физической культурой не превышает 8%, среди детей только 5% посещают спортивные секции. Среди взрослого населения доля регулярно занимающихся спортом и физической культурой не превышает 8%, среди детей только 5% посещают спортивные секции.

Большинство врачей не считают гиподинамию болезнью, но многие специалисты уже видят в сидячем образе жизни настоящего врага.



Рекомендуется заниматься спортом, ходить в спортивные клубы, секции, на фитнес, заниматься плаванием, проводить на уроках физминутки, на переменах организовывать подвижные игры, каждое утро делать зарядку.

Двигательная нагрузка должна быть разумной, и тогда это станет залогом того, что гиподинамия и ее последствия не скажутся на вас.



Гипердинамия (Hyperdynamia) – чрезмерная мышечная активность.

Уровень гипердинамии, при котором она становится чрезмерной, и может вызвать патологические изменения, индивидуален (бег трусцой на 300 м для больного такая же чрезмерная нагрузка, как бег на 50 км для спортсмена). В зависимости от состояния человека в данный момент, одного и того же одна и та же нагрузка может быть оптимальной и чрезмерной

- ▶ Чрезмерная физическая нагрузка - нагрузка, превышающая возможности данного конкретного лица в данный момент.
- ▶ Утомление - физиологическую реакцию на нагрузку, которая проходит после определенного периода отдыха. Утомление следует рассматривать как физиологическую реакцию на нагрузку.

- ▶ Переутомление — это крайняя степень утомления, состояние, возникающее после большой и длительной нагрузки, применяемой однократно или длительно. Представляет собой предпатологическое состояние, т.е. фон, на котором легко возникают и развиваются различные патологические изменения в органах и системах организма. Характеризуется: общая усталость, вялость, ощущение необходимости отдыха и т.п. Функциональное снижение может быть разной степени выраженности в различных органах и системах. Также снижаются иммунобиологические свойства организма.
- ▶ Перенапряжение — состояние, характеризующееся нарушениями обычно в каком-либо одном, а иногда одновременно в нескольких органах при чрезмерной физической и эмоциональной нагрузке. В настоящее время описаны патологические изменения в сердце, почках, крови, костях, возникающие при перенапряжении. В начальных стадиях перенапряжение может не быть никаких жалоб.