



Как убежать от болезней: профилактика гиподинамии.

Гиподинамию называют «болезнью цивилизации». По данным ВОЗ, каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни. Гиподинамия – весьма распространенное состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества людей. В современной медицине данное понятие довольно часто именуют также гипокинезией. Под гиподинамией и гипокинезией подразумевают снижение нагрузки, а мышцы, что в свою очередь, приводит к чрезмерному понижению общей двигательной работоспособности человеческого организма. Состояние гиподинамии опасно потому, что оно оказывает негативное влияние на весь организм человека в целом. Профилактика гиподинамии сводится к тому, что все мы с детства называем здоровым образом жизни. Гуляйте, бегайте, играйте в спортивные игры, дайте своему телу возможность насладиться движением, и никакая гиподинамия будет Вам не страшна. Ведь движение – это жизнь.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о профилактике гиподинамии. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 5 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Беликова О.Ю. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья студентов / О.Ю. Беликова, Г.Г. Ломоносова, А.А. Калько // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11. – С. 619-620.</p> <p>Проведено исследование студентов Краснодарского муниципального медицинского института высшего сестринского образования по вопросам, касающимся развития гиподинамии: факторов риска, причин, способствующих ее развитию, а также способов профилактики данного состояния. Результаты исследования представлены в статье.</p> <p>Полный текст доступен на сайте: https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10599</p>
	<p>Волох Е.В. Профилактика гиподинамии среди молодежи как путь эффективного достижения целей сохранения здоровья общества / Волох Е.В., Русина В.В. // Инновации в медицине: Материалы I Международной научно-практической конференции. – Махачкала, 2019. – Т. 2 – С. 56-60.</p> <p>В статье дана оценка распространенности гиподинамии и ее влиянию на физическое развитие учащихся учреждений общего среднего образования.</p> <p>Полный текст доступен по ссылке: https://elibrary.ru/download/elibrary_41304265_81115548.pdf</p>



Джурек С. Ешь правильно, беги быстро: правила жизни сверхмарафонца / С. Джурек, С. Фридман; пер. с англ. Н. Пятановой. - 6-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 296 с., ил.

Книга одного из самых известных ультрамарафонцев в мире, рекордсмена по суточному бегу, неоднократного победителя легкоатлетических пробегов, талантливого писателя, человека, перевернувшего представление о беге, как о монотонном и изнуряющем виде спорта.

Сильная мотивация для тех, кто всё ещё не решается выйти на первый серьёзный старт и настоящая энциклопедия для профессионалов.

Скачать книгу: http://www.eco-rus-2012.com/info/books/Esh_pravilno_begi_bystro.pdf



Евдокимова А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2016. – № 3. – С. 12-15.

В статье рассматривается проблема гиподинамии у студентов. Анализируются социальные и психологические причины развития гиподинамии, возможные заболевания, возникающие вследствие её появления, рассматриваются симптомы гиподинамии, пути её преодоления. Приводятся статистические данные, отражающие последствия гиподинамии.

Полный текст доступен по ссылке: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-studentov-gipodinamiya-i-puti-eyo-preodoleniya>



Лидьярд А.Л. Бег с Лидьярдом : доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г. Гилмор; пер. с англ. В.Б. Розова. - 5-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. - 338 с.

В книге изложена философия бега трусцой, как ее понимал Артур Лидьярд – тренер мирового класса, в буквальном смысле перевернувший мир своей идеей «бега для жизни». Сейчас эта идея важна как никогда: люди тонут в работе, не уделяя внимания своей физической форме, и неумолимо губят свое здоровье.



Мильнер Е. Г. Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер. – Москва : АСТ: Времена, 2018. - 267 с. : ил.

Возможности организма извлечь кислород из воздуха и доставить его к клеткам и тканям называются аэробными, именно они определяют «количество» здоровья человека и степень его выносливости. Аэробные возможности можно развивать. Вот только делать это следует не в спортивном зале, а на беговой дорожке на свежем воздухе! Оздоровительная ходьба – наиболее доступный и безопасный вид аэробики, позволяющий в любом возрасте практически с нуля наращивать резервы кровеносной и дыхательной систем без риска кардиоперегрузки. Будучи врачом и физкультурником, автор работал над рукописью не в пыльном кабинете, а на беговой дорожке.



Полетаева А. Скандинавская ходьба: привычка здоровой жизни, оздоровительные практики: [программы: ускоряем шаг, детокс, линия тела, актив+, антистресс] / А. Полетаева. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2018, [т.е. 2017]. - 138 с. : ил.

Скандинавская ходьба – здоровая привычка, продлевающая жизнь! В книге вы найдете практические рекомендации для укрепления организма, коррекции веса и подготовки к соревнованиям для тех, кто уже занимается скандинавской ходьбой. Она окажется полезной и новичкам – в простой форме в ней изложены план подготовки к тренировке и основы техники ходьбы с палками.

Скачать книгу можно на сайте:

<https://avidreaders.ru/book/skandinavskaya-hodba-priyichka-zdorovoy-zhizni.html>



Райт В. Фитнес после 40: в прекрасной форме в любом возрасте / В. Райт, Р. Винтер; пер. с англ. Ю. Быстровой. – Москва : Альпина Паблишер, 2017. - 355 с. : ил.

Авторы книги рассказывают, как оставаться в прекрасной физической форме после 40, 50, 60 лет и даже в более зрелом возрасте. Знакомят нас с 6-недельной программой повышения активности «в следующие 40». Книга – настоящий кладезь полезных знаний и советов тем, кто стремится поддерживать себя в форме: с чего начать, какую выбрать экипировку, с какой интенсивностью тренироваться и где, какие важные мелочи предусмотреть, как не травмировать себя по неопытности, как заниматься, если есть проблемы со здоровьем, как правильно ухаживать за своим телом, быть в хорошем настроении и вести активный образ жизни круглый год.



Рат Т. Ешь, двигайся, спи: как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие: перевод с английского / Т. Рат. – Москва : Альпина Паблишер, 2018. - 217 с.

Автор выработал простую методику, которая позволяет ему, имея тяжелое заболевание, вести активный образ жизни и заниматься любимым делом. Методика базируется на трех основных принципах – качественный сон, постоянное движение и правильная еда. Не важно, какой образ жизни вы ведете сегодня, всегда можно измениться, чтобы прожить долгую и полноценную жизнь. О том, какие именно привычки стоит изменить, что и когда есть и как добавить в свою жизнь больше движения, читайте в этой книге.



Смотров Н.В. К проблеме гиподинамии в студенческой среде / Н.В. Смотров, Л.В. Стародубцева // Поколение будущего: Взгляд молодых ученых: сб. науч. ст. 6-й Международной молодежной научной конференции. – 2017. – Т. 2 – С. 192-194.

Статья посвящена проблеме гиподинамии у студентов. Рассмотрены основные причины и последствия гиподинамии. Приведены результаты социологического исследования по данной проблеме.

Полный текст см. на сайте:

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_32386073_75719888.pdf



Солодков А. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. для вузов физ. культуры /А. Солодков, Е. Сологуб. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2017. – 678 с., ил.

Одна из глав посвящена гипокинезии, гиподинамии и их влиянию на организм человека. Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, с одной стороны, и недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди населения – с другой, приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека.



Станкевич Р.А. Оздоровительный бег в любом возрасте. Проверено на себе / Р. Станкевич. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2016. – 223, [1] с. : ил.

Автор более 40 лет занимался оздоровительным бегом, в том числе участвовал в международных марафонах, и теперь рассказывает о положительном влиянии такого бега на различные системы нашего организма. В книге представлены материалы о практике и пользе достаточно длительного, не слишком быстрого бега (трусцы, джоггинга), систематизированы и уточнены известные рекомендации по занятию им для укрепления здоровья, приводятся научные

	<p>сведения по физиологии воздействия бега на человека.</p>
	<p>Строфилов Ю. Не про бег / Ю. Строфилов. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 285 с.</p> <p>Книга российского автора, бегуна-любителя, который пишет о своем опыте. Свой первый марафон он пробежал в 50 лет. Да, бегать ты моментально не научишься, но удовольствие точно получишь. Книга написана потом, заряжена на успех и способна дать мотивации для тех, кто ещё сомневается или не видит перспектив.</p>
	<p>Хрусталеv, О. Скрытые угрозы малоподвижности. Как сидячая жизнь разрушает наше здоровье / О. Хрусталеv, А. Хрусталеv. – 2018. – 80 с., ил.</p> <p>Современный образ жизни оказался настолько далек от заповеданных природой законов нашего биологического существования, что, вместо облегчения условия жизни и отдыха, именно он стал причиной множества так называемых «болезней цивилизации», преждевременного старения и преждевременной смерти. Автор даёт рекомендации, как противостоять малоподвижному образу жизни.</p>
	<p>Шампаров В. Ваше тело хочет движения!: оздоровительная гимнастика удовольствия / В. Шампаров. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2019. – 169, [2] с. : ил.</p> <p>Автор книги – основатель и разработчик оздоровительной системы «Гимнастика удовольствия», автор и ведущий тренингов по развитию личности, организатор популярных фестивалей в сфере ЗОЖ, изобретатель «телосообразных» тренажеров, ведущий серии авторских радио- и телепередач, писатель. Миллионы людей встанут с уютного дивана и полюбят зарядку, фитнес, физическую культуру, если в основу занятий положить не преодоление дискомфорта или боли, а принцип получения удовольствия от каждого упражнения!</p>
	<p>Яни А.В. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов. Профилактика гиподинамии /А.В. Яни, И.А. Каминская // Педагогика: традиции и инновации: IV международная очно-заочная научно-практическая конференция. – М.: Науч.-изд. центр «Империя». – 2018. – С. 64-68.</p> <p>В работе рассматривается проблема гиподинамии в современном мире, актуальные вопросы, касающиеся последствий малоподвижного образа жизни студентов. Показано влияние гиподинамии на организм человека. Приведены рекомендации профилактики.</p> <p>Полный текст доступен по ссылке: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37029266</p>

Интернет-ресурсы

	<p>Сайт «Код жизни» (https://kodelife.ru/lishnii-ves-ili-gipodinamiya-chno-pervichno/) – полезная, практическая и доступная информация о сохранении здоровья и борьбы с болезнями. Информация получена из научных исследований и соответствует требованиям доказательной медицины. На сайте есть рубрика «Гиподинамия». Из статей этой рубрики можно узнать, что первично – лишний вес или гиподинамия, как похудеть к лету, о вреде фаст-фуда и опасности малоподвижного образа жизни и многом другом.</p>
	<p>Сайт Самарской городской консультативно-диагностической поликлиники №14 (http://sgp14.ru/news/art675.html) содержит информацию по профилактике гиподинамии. Важным элементом профилактики неблагоприятных последствий гиподинамии является физическая активность человека. Виды физической культуры и спорта наиболее полезные для здоровья: быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде.</p>
	<p>Одна из страничек сайта НеБолеем.net (https://www.neboleem.net/) посвящена гиподинамии: причины и факторы риска, формы гиподинамии, симптомы гиподинамии, особенности протекания гиподинамии у детей, диагностика, лечение, возможные осложнения и последствия гиподинамии, профилактика гиподинамии.</p>
	<p>Портал «ОкейДок» (https://okeydoc.ru/gipodinamiya-profilaktika-prichiny-i-posledstviya/) создан с целью предоставления достоверной, актуальной и полной информации об этиологии, симптомах и профилактике заболеваний, современных методах лечения и диагностики, здоровом образе жизни. Отдельная рубрика освещает информацию о гиподинамии, её профилактике, причинах и последствиях.</p>
	<p>Красота и Медицина (https://www.krasotaimedicina.ru/about/) – это информационный ресурс, профессионально и доступно рассказывающий о том, что волнует каждого человека: о здоровье и обо всем, что помогает его сохранить. Здесь предоставлены достоверные и актуальные сведения о болезнях и симптомах, диагностике и лечении, новостях из мира медицины и последних медицинских открытиях. Гиподинамией и её профилактике посвящён отдельный раздел сайта.</p>