

## **Профилактика гиподинамии (ГТО путь к здоровью и успеху).**

Гиподинамия – это малоподвижный образ жизни и болезнь современного человечества двадцать первого века. Она является результатом избавления человека от физических нагрузок и труда.

### **Причины**

- \* Снижение работы мышц
- \* Недостаток движения
- \* Ограничение двигательной активности.

## **К чему приводит гиподинамия?**

Со временем уменьшится трудоспособность, тонус сосудов снизится. В результате чего повышается риск развития патологических процессов в организме.

Возникает атеросклероз, может развиваться ожирение, значительно снижается интенсивность обмена веществ, уменьшается кровоснабжение тканей организма, нарушается фактор свертываемости крови, все это влечет за собой формирование тромбов. Это лишь только самый малый перечень болезней, которые провоцирует рассматриваемое состояние.

## **Чем опасна гиподинамия?**

- По причине отсутствия должных физических нагрузок, больше времени человек проводит в лежачем или сидячем положении. Но без активности, мышцы начинают слабеть, «дряхлеть», теряют свою эластичность и упругость, и постепенно это приводит к их атрофии.
- Снижается сила и выносливость, происходит расстройство деятельности нервной системы, в результате нарушения нервно – рефлекторных связей. Соответственно, развиваются дистонии вегето - сосудистого характера, появляется депрессия.
- С течением времени дают о себе знать изменения со стороны опорно-двигательного аппарата. Начинает и развивается остеопороз, ведь кости не могут усвоить кальций, страдает функция периферических суставов, которая приводит к возникновению остеоартроза, страдает без нагрузки и позвоночник, как результат, проявляется – остеохондроз.
- Длительное сидение на месте может явиться пусковым фактором в развитии сердечно - сосудистых заболеваний. Ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертония не заставят себя долго ждать.
- Запускаются механизмы расстройства дыхательной функции, что неизбежно приводит к хронической обструктивной болезни легких, и ряда других проявлений.
- Страдает функция пищеварения. Нарушается нормальная перистальтика кишечника, что способствует нарушению эвакуаторной функции. Следовательно, это приводит к частым запорам.

- Со стороны эндокринной системы запускается развитие метаболического синдрома. Что влечет за собой накопление лишних, совершенно не нужных килограммов, наступает развитие ожирения.

Все выше перечисленное, в конечном итоге, приводит к уменьшению продолжительности жизни человека. Чтобы на ранней стадии выявить заболевание, которое обусловлено гиподинамией, необходимо провести лабораторное и инструментальное обследование.

## **Профилактика гиподинамии**

- Основной методикой, которая будет направлена на снижение риска развития гиподинамии, как нетрудно догадаться, будет являться движение. Разнообразные физические нагрузки и упражнения, способствуют укреплению мышечной системы, опорно – двигательного аппарата, и всего организма в целом. Будут к месту пешие прогулки, бег, плавание, занятия в фитнес – зале, даже обычная ежедневная зарядка, положительным образом скажется на вашем состоянии.
- Также необходимо следить за своим питанием. 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.
- От такой вредной привычки, как курение, следует отказаться, так как она провоцирует все выше описанные патологические процессы, и усугубляет общее состояние человеческого организма.

## **Заключение**

Итак, попробуйте ежедневно увеличивать физические нагрузки. Например, вместо пользования лифтом, ходите по лестнице, сделайте акцент на пешие прогулки, делайте зарядку. Даже эти небольшие меры смогут вам значительно помочь. Помните, движение – это жизнь! Приложите усилия, и гиподинамия будет вам не страшна.

С целью преодоления гиподинамии и укрепления здоровья населения разработана программа ГТО.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

С нормами ГТО можно ознакомиться на официальном сайте Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [gto.ru](http://gto.ru).