

Березовский Алексей Викторович

студент

Литвинов Виктор Александрович

докторант, доцент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в данной статье была рассмотрена одна из проблем современного общества – недостаток двигательной активности, вследствие которой могут развиться различные серьёзные заболевания. В результате исследования было выявлено, что для сохранения здоровья человеку необходима умеренная двигательная активность.

Ключевые слова: двигательная активность, спорт, малоподвижный образ жизни, болезни цивилизации, гипокинезия, гиподинамия.

Защита собственного здоровья – это обязанность каждого, человек не должен переносить её на других. Часто бывает так, что человек в возрасте 20–30 лет приводит своё здоровье к катастрофическому состоянию. Это связано с неправильным и малоподвижным образом жизни, вредными привычками и перееданием.

Да, сегодня медицина на высоком уровне, но и она не может уберечь от всех болезней. Человек – творец собственного здоровья. И с раннего возраста необходимо вести активную жизнь, тренироваться, заниматься физическими упражнениями и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Недостаток двигательной активности в последние десятилетия привёл к ухудшению здоровья людей среднего возраста. Так, к примеру, подавляющая часть населения имеет реальную опасность развития гипокинезии. Гипокинетическая болезнь представляет собой комплекс функциональных и органических

изменений и симптомов, которые возникают в результате рассогласования между действий отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Мышцы являются мощным генератором энергии. Они посыпают сильный поток нервных импульсов для поддержания центральной нервной системы, облегчают движение крови через сосуды, создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Если физическая активность человека находится в границах оптимальной зоны, то улучшаются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма, а продолжительность жизни растёт. Существует два типа эффекта от физических упражнений: общий и специальный. Энергия расходуется пропорционально интенсивности и длительности тренировки, позволяя компенсировать нехватку двигательной активности. Это и есть общий эффект.

Благодаря физическим нагрузкам повышается сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям: стресс, высокие и низкие температуры, радиация, травмы, гипоксия, простудные и некоторые другие заболевания. Но запредельные нагрузки, необходимые в профессиональном спорте для достижения «пиковой» формы, часто имеют противоположный эффект – ухудшение иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Специальный эффект оздоровительной физической культуры связан с увеличением функциональности сердечно-сосудистой системы. Он заключается в том, что частота сердцебиения в состоянии покоя уменьшается, и тем самым сердечная мышца изнашивается медленнее. Также увеличивается резервная способность аппарата кровообращения во время физической активности.

В дополнение к выше сказанным улучшениям резервных способностей организма, очень важен ещё и профилактический эффект. С увеличением тренированности наблюдается снижение холестерина в крови, артериального давления и массы тела.

В современном обществе, где большую часть тяжелого физического труда выполняется машинами, человечество столкнулось с проблемой

малоподвижного образа жизни. Сниженная активность приводит ко многим нарушениям и преждевременному увяданию тела. Поддержать и укрепить здоровье в нынешнее время помогают занятия спортом и физической культурой. А положительный эффект от физических нагрузок на организм человека и правда огромен – улучшается структура и деятельность всех органов и систем, повышается работоспособность и укрепляется здоровье.

Двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, ведь она является главным фактором оздоровления организма, улучшения защитных сил и повышения потенциала здоровья.

Список литературы

1. Википедия. Энергетическое правило скелетных мышц [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BD%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%BA_%D1%84%D0%AA%D1%80%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BC (дата обращения: 10.06.2018).
2. Медицинские новости. Значение частоты сердечных сокращений в клинической практике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mednovosti.by/journal.aspx?article=119> (дата обращения: 10.06.2018).
3. РосОКР. Ишемическая болезнь сердца, стенокардия и правила жизни // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rosokr.ru/school_p/school_p_ibssipg (дата обращения: 10.06.2018).