

Данилов Сергей Владимирович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

ОБРАЗОВАНИЕ ДВИЖЕНИЯ

Аннотация: актуальным направлением научных исследований и оперативным внедрением в общественную практику должно стать образование жителей городов в плане улучшения и сохранения их здоровья простыми и естественными физическими активностями.

Ключевые слова: экономика, образование, активность, развитие, здоровье, пешие прогулки, велосипедные прогулки.

Если в семидесятые годы прошлого столетия только 20 процентов служащих в развитых странах имели рабочие места, которые требовали небольшой физической активности и много сидели на работе без движения. То уже к 2000 году это число выросло до 40 процентов, а сейчас 50–60 процентов и этот уровень будет только возрастать в связи с автоматизацией и компьютеризацией. Что затронет не только традиционно ведущих сидячий образ работы служащих и чиновников, но и рабочих различных профессий, поскольку им стало привычнее убавляться с автоматизированными комплексами сидя пультом управления, да и военным безопаснее сидеть в надёжном убежище и управлять армией роботов и дронов не утруждая себя физическими упражнениями на полях сражений.

Все это ведет к необходимости насильно заставлять себя проводить физические упражнения просто для того чтобы банально не разучиться двигаться. Поскольку двигательная активность нужна уже для того чтобы банально добраться до места комфортабельно-сидячей службы стали развиваться различные клубы и залы для восстановления обыденных ранее физических ритуалов типа ходьбы или бега. При этом действительно ли нужны упражнения дорогие и экстремальные? Я полагаю, если в прошлые времена вполне хватало обычных физических

активностей, которые горожанин и крестьянин совершал в процессе своей трудовой и бытой жизни то вполне могу предложить весьма бюджетный для государства, города и гражданина вариант физический тренировок построенных на естественных, но забытых в век всемирной автоматизации обыденных физических движениях, поскольку действительно не имеет значения, какую физическую активность вы делаете, чтобы получить большие пользы для здоровья.

Особенно такие преимущества физической активности важны для здоровья сердца. Например, уже два-три часа активно проведенных в неделю, могли бы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, которых практически не было в XIX веке, и ранее и нет и сейчас у народностей, активно перемещающихся в течение дня просто для выполнения обиходных функций. Это показывает, и это самое главное, что всякая физическая активность одинаково хороша для сердца. Будь то – работа без длительного сидения, домашняя работа с перемещением хотя бы по квартире, активный транспорт-велосипед, все это полезно для снижения риска преждевременной смерти и сердечных заболеваний. Таким образом, если даже убирать свой дом, ходить на обеденный перерыв подальше от офиса или просто ходить на работу в течение 30 минут, можно предотвратить раннюю смерть и хронические заболевания.

Во всех странах мира параллельно выросло количество сидячей работы и сердечных, нервных заболеваний. Человечество проводит больше времени, приклеиваясь к нашим рабочим местам и темпы хронических заболеваний растут. Это все более показать, что физическая активность действительно важна для того, чтобы не умереть рано, ведь человечество стало более оседлое, чем когда-либо прежде. Большинство из нас едва справляются с минимальными и необходимыми упражнениями для своего здоровья. Уже общеизвестно, что только у менее сорока процентов жителей развитых стран есть здоровое питание, у примерно десяти процентов нормальный уровень жира в организме, и менее половины достаточно активны. Поскольку отпала необходимость даже в простых физических движениях и по восемь, десять часов в день мы ведем, почти свинячий, сидячий образ жизни.

Спасти ситуацию, полагаю, могут самые простые способы и упражнения без затрат дополнительного времени. Ведь многие, желая при появлении свободного времени физически заниматься думают о действительно сложных упражнениях и дорогих центрах спорта, а на самом деле нам не нужно выделять дополнительное время для тренировок. Такие упражнения не требуют членства в тренажерном зале или причудливых кроссовок. Упражнение – это то, что вы можете делать в течение дня, каждый день. Это также не должно быть изнурительным, и не должно ничего стоить, но позволит увидеть преимущества для здоровья.

Поскольку рост цивилизованной работы совпал с ростом заболеваемости можно утверждать, что существует линейная зависимость между количеством физических нагрузок и риском заболевания, а это означает, что чем больше часов человек проводит в физически активном состоянии, любого вида, тем ниже риск заболевания и смерти.

Итак, что можно включить в физическую активность в свои часы бодрствования? Можно просто гулять больше в офисных переходах и рекреационных зонах, активно ходите при выполнении обязанностей вместо решения вопросов по телефону, использовать лестницы вместо лифта. Можно выходить из общественного транспорта ранее и проходить часть пути до работы пешком, гулять в обеденный перерыв, меняя места его проведения и увлекая коллег в такие прогулки. Заменить поездки в магазины прогулками, совмещая полезное для здоровья с приятным для дела процессом.

Важно, что физическая активность – это хороший, положительный стресс. Так поездка на велосипеде на работу и обратно, да и регулярная смена новых и приятных маршрутов, хороша для того, чтобы сжечь стресс рабочего дня. А такое возвращение домой позволяет намного свежее себя почувствовать, чем, если бы ехать на машине, снова попадая в опасный дорожный стресс.

В целом, конечно, наша цивилизационная и физическая среда поощряет сидячий образ жизни – и это необходимо изменить. Поэтому зная о важности физических упражнений для здоровья, мы должны сделать наши сообщества более

поддающимися активному образу жизни. В этом направлении, полагаю, целесообразно проводить воспитательную и образовательную работу в вузах, поскольку будущие специалисты могут перенести положительные навыки в свои новые, трудовые коллективы и с ростом своих карьерных возможностей расширять круг вовлеченных в здоровый подход к жизни и работе коллег, повышая свою и коллективную компетентность [1].

Больших затрат ни город, ни горожане не понесут если просто будут и далее делать свои улицы удобными для пешеходов. И инвестировали в места, к которым каждый мог получить доступ, например, к общинным студиям фитнеса или йоги, общественным паркам. Эти общественные места предлагают наиболее экономичные формы упражнений, и они доступны для всех. Или даже перейти к программам, таким как закрытие улиц для прогулок и езда на велосипеде в выходные дни [2]. Естественным образом на велосипедных и пешеходных маршрутах, свободных от движения, будет увеличиваться количество людей и соответственно увеличиться уровень физической активности людей, которые живут рядом с ними.

Человечество, снова пытаясь идти против мудрой природы, отказавшись от движения, и получила массу проблем. Особенно в странах с высокими доходами, в экономике которых большое количество сидячих рабочих мест и удалена физическая активность из повседневной работы и внутренней жизни. В результате нам снова придется «учиться ходить» чтобы становиться и оставаться людьми.

Список литературы

1. Данилов С.В. Личная компетентность // Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы: Сборник статей Международной научно-практической конференции: В 6 ч. – 2016. – С. 111–116.

2. Казанцева С.Ю. Естественная конкурентоспособность // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы: Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – 2017. – С. 22–25.