

Рафиев Адил Абулфат оглы

студент

Сухорукова Ирина Анатольевна

старший преподаватель

Институт ветеринарной медицины и биотехнологии

ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный

университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

ЗНАЧЕНИЕ ОТСУТСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в данной статье рассмотрены последствия отсутствия физических нагрузок. В работе также представлено в виде табличных данных влияние различных упражнений на организм человека. В итоге авторы приходят к заключению о целесообразности физических нагрузок, повышающих устойчивость организма человека к любым неблагоприятным воздействиям со стороны окружающей его среды.

Ключевые слова: физические нагрузки, физические упражнения, сидячий образ жизни, организм человека.

Физические упражнения в (общем понимании) есть специально подобранные и естественные движения, которые применяются в ЛФК и физическом воспитании. Отличие физических упражнений от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и приспособлены конкретно для укрепления здоровья и восстановления функций, которые были нарушены.

Значение физических упражнений для здоровья человека нельзя переоценить, ведь они стимулируют обмен веществ, тканевый обмен и эндокринную систему. Также, повышая иммунобиологические свойства и ферментативную активность, в свою очередь способствуют устойчивости организма к различным видам заболеваний. Они положительно влияют на сферу психоэмоциональную,

тем самым улучшая настроение и оказывают тонизирующее, нормализующее и трофическое влияние и формируют функции «компенсации».

Однако многие из нас проводят огромное количество времени на работе и учёбе, посвящая этому и утреннее, и дневное, и вечернее время, а после этого усаживаются за компьютер или телевизор, не имея желания что-либо делать физически, тем более заниматься спортом хотя бы в домашних условиях. Но мало кто из них знает, к каким именно негативным последствиям может привести такой их образ жизни и регулярное отсутствие физических нагрузок.

Проанализировав некоторую литературу, нетрудно сделать вывод, что отсутствие физических нагрузок чревато следующим:

1. Обычно малоподвижный образ жизни приводит к увеличению висцерального жира, который в свою очередь накапливается вокруг внутренних органов, в большинстве случаев на ягодицах и животе.

Исследования учёных показали, что восьми- или шести-процентное увеличение висцерального жира происходит в среднем всего пять-шесть месяцев при отсутствии физических упражнений. Сердечно-сосудистые заболевания, сопротивляемость к инсулину и другие метаболические синдромы обычно связываются с повышенным уровнем висцерального жира, это и делает сидячий образ жизни весьма опасным. Ожирение тоже является фактором риска развития остеоартрита.

2. Мышцы, не занятые должным образом в физических нагрузках или упражнениях, становятся в разы слабее и как следствие начинают атрофироваться без регулярной спортивной деятельности. Отсюда организм не может работать эффективно.

3. Скапливаются токсины в организме, потому что выводятся они в основном через пот. Следовательно, от нашей подвижности напрямую зависит заражение нашего организма веществами, противными для него.

4. Снижается тонус сердечно-сосудистой системы, особенно сердца и лёгких. Важно помнить, что сердце является мышцей, поэтому от того, насколько

она сильна, прямо зависит насколько много она сможет перекачать крови, а следовательно, насколько лучше она будет циркулировать по телу.

5. Кости также прямо зависят от количества физической активности. Ослабление костей приводит к остеопорозу, особенно у пожилых людей. Жаль, что многие старики не обращают внимание на уровень своего физического развития, и чем человек становится старше, тем он меньше времени уделяет физическим нагрузкам. В результате наступает такой момент, когда физических нагрузок организм не получает вообще, что и приводит к весьма печальным последствиям. Поэтому важно помнить, что даже с возрастом не стоит забывать о здоровье своего тела и регулярных физических нагрузках.

Физические упражнения являются одним из главных рычагов набора или потери веса в комплексе с правильным питанием. Без них и с лёгким доступом к вредной пище резко возрастает риск ожирения и прочих болезней, связанных с отсутствием физических нагрузок. Это ведёт к более высоким медицинским рискам и к ранним смертям.

Насколько важным является наличие постоянных физических нагрузок? Насколько бы сильно вы удивились, узнав, что на самом деле сидячий образ жизни намного опаснее курения?

Исследования университета в Гонконге показали, что 20% всех смертей людей старших 35 лет были связаны с отсутствием физической активности. Кроме того, недостаток физической активности увеличивают риск смерти от рака на 45% у мужчин и на 28% у женщин. Риск смерти от респираторных заболеваний на 92% у мужчин и на 75% у женщин. А риск смерти от сердечных заболеваний на 52% у мужчин и на 28% у женщин при отсутствии физической активности.

Из такой страшной статистики можно сделать один лишь вывод: спасти вас от подобного может только спортивная деятельность, пусть и в небольших размерах. Главное – это начать. Привычка формируется двадцать один день, поэтому, я думаю, никому не составит труда потратить пять минут своего драгоценного утреннего времени во спасения своего здоровья и своей жизни.

Для более эффективного использования физических упражнений я разработал следующую таблицу влияния тех или иных упражнений на организм.

Таблица

<i>Группа упражнений</i>	<i>Воздействие</i>
Спортивная ходьба и лёгкий бег	Умеренное разогревание организма
Аэробные упражнения – нагрузки на выносливость, продолжающиеся долгое время, направленные на достижение некоторого баланса между потребностями организма в кислороде и его транспортом в нём.	Способствует повышению тонуса сердечно-сосудистой системы
Изометрические упражнения – физическая нагрузка, при которой происходит нагрузка на мышцы, но движения в суставах не происходит.	Способствует увеличению размера мышц и их силе.
Изотонические упражнения – физическая нагрузка, которая предполагает и движение в суставах, и сокращение мышц.	Способствует общему укреплению организма и укреплению опорно-двигательного аппарата, а также профилактика гиподинамии.

Таким образом физические нагрузки разносторонне влияют на организм человека и повышают его устойчивость к любым неблагоприятным воздействиям со стороны окружающей его среды. Уделять время своему физическому развитию безусловно нужно, поэтому важно не забывать, что за сидячим образом жизни стоит огромное количество разнообразных рисков, способных привести вас не только к ужасным болезням и проблемам с весом, но и даже к летальному исходу. Стоит быть аккуратным в выборе своего образа жизни и прислушиваться не только к зову сердца, но и к своим мозгам.