

*Залиева Зидана Витальевна*

студентка

*Бекова Дана Руслановна*

студентка

*Кузнецова Ирина Борисовна*

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация: в данной статье будет рассказано о пользе физической активности для человеческого организма, последствиях ее отсутствия, а также проблемах недостаточно подвижного образа жизни людей XXI века.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, физические нагрузки, человеческий организм, образ жизни.

Двигательная активность всегда являлась важным составляющим здорового образа жизни.

Двигательная активность является естественной и специально организованной деятельностью человека, которая обеспечивает его физическое и психическое развитие.

Движение – важнейшая естественнобиологическая составляющая роста, развития, поддержания и совершенствования физиологических функций, а также формирования всего организма.

Идеи укрепления здоровья, борьбы за долголетие волновали людей еще с давних времен. За свою историю человечество часто пыталось разгадать секрет молодости, здоровья и долголетия. Родилось понимание роли физических упражнений для сохранения здоровья. Значение физической активности для поддержания, укрепления здоровья, а также как лечебного средства известно из древности.

Известные врачи Древней Греции: Геродик, Гиппократ, Асклепиад и др. – считали физические упражнения обязательным и важнейшим компонентом лечебной и профилактической медицины.

В эволюции живой природы, многие органы и системы организма формировались в тесной взаимосвязи с разного рода движениями. Без работы мышц невозможно перемещение человека в пространстве, осуществления дыхания, перекачивание крови сердцем, продвижение пищи по пищеварительным каналам, зрительная функция глаз и чтение различных текстов, произношение слов и многое другое. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.

### *Значение движения*

Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате человек становится активнее, возрастает его работоспособность. Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислиительно-восстановительных процессов, соответственно все органы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья.

Двигательная активность не дает развиваться старческой атрофии мышц. Каждый, кто когда-либо соблюдал долгий пастельный режим, обнаруживал, что становится немощным, неспособным к активной деятельности. В результате образуется общая слабость, в том числе и мышечная. Доказано, что у пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют работе органов людей, которые на 5–7 лет моложе.

Благодаря активной работе мышц, понижается напряжение отдельных органов и систем. Улучшается процесс газообмена, кровь движется по сосудам быстрее, а сердце работает более эффективно. Также двигательная активность успокаивает нервную систему, что повышает работоспособность человека. Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше

подвергаются болезням. В старости минуют такие заболевания как, атеросклероз, ишемия или гипертония. Тело становится дряхлым гораздо позже.

Помимо пожилых людей, заниматься спортом необходимо также людям, больным атеросклерозом и гипертонией. Это необязательно должны быть занятия в спортивном или тренажерном зале. Достаточно обыкновенных прогулок пешком. Также двигательная активность будет очень полезна работникам умственного труда. Она стимулирует мозговую деятельность и снимает психоэмоциональное напряжение. Многие писатели и философы утверждали и утверждают, что лучшие идеи к ним приходят во время прогулок на свежем воздухе. Они уверены, что ходьба делает умственную работу более продуктивной.

### *Проблема малоподвижного образа жизни в XXI веке*

К сожалению, в наше время все более масштабным становится ограничение подвижности. Это противоречит биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая здоровья. Мы затрачиваем очень мало физических сил, чтобы обеспечить свое существование. По мнению многих исследователей, в сравнении с предыдущими столетиями физическая нагрузка в наше время уменьшилась более чем в сто раз. На всех этапах эволюции формирование человеческого организма происходило в тесной связи с мышечной активностью, соответственно, связь физических нагрузок и здоровья человека как физического, так и духовного, закономерна. Условия, в которых жили наши предки, и условия, в которых живем мы, отличаются, прежде всего, требованиями к объему выполняемой физической работы. То, что было необходимо людям в прошлом, стало ненужным современному человеку.

### *Причины недостаточной двигательной активности*

#### *людей в современном мире*

Проблемы недостаточных физических нагрузок у людей 21 века стали актуальными как никогда. В основном это связано с глобальным и масштабным развитием технологических средств, которые «облегчают нам жизнь». Вместо ручного труда, люди предпочитают использовать вспомогательную технику что в

быту, что за пределами дома. Большую часть времени люди всех возрастов проводят за компьютером или телефоном, вместо того чтобы поддерживать нормальный стандарт физических нагрузок. Сегодня самыми основными проблемами малоподвижного образа жизни у людей являются:

1. Ограничение физического труда из-за развития технологий в производственной деятельности
2. Востребованность умственного труда
3. Заменители ручного труда в быту (стиральные машины, посудомоечные машины, пылесосы, микроволновые печи и т. д.)
4. Использование различных видов транспорта вместо ходьбы пешком (автобусы, автомобили, лифты и т. д.)
5. Технологический прогресс, изобретение компьютеров, смартфонов, планшетов. Частое и долгое времяпровождение за монитором взрослых и детей всех возрастов.

#### *Последствия недостатка физической активности*

Недостаточная двигательная активность очень вредна для всего организма. В первую очередь страдает сердечно-сосудистая система. Сокращается количество резервных сосудов, капиллярная сеть уменьшается. Кровоснабжение всего тела, в том числе сердца и мозга ухудшается. В результате мышечного голодания происходят разрушительные изменения. Так, малейший вирус может стать очень серьезным для людей, ведущих сидячий образ жизни. Недостаточная двигательная активность приводит к тому, что мышцы становятся дряхлыми уже в 30 лет. Большая часть современной работы требует неподвижности в течение долгого времени. Это очень вредно для организма. Из-за постоянного согнутого позвоночника одни мышцы перенапрягаются, а другие остаются в покое. Поэтому офисные работники часто подвергаются ортопедическим проблемам. Также застаиваются органы малого таза, что особенно вредно для женщин. Нарушается работа мочеполовой системы. Кроме этого, атрофируются мышцы ног, сокращается капиллярная сеть. Сердце и легкие начинают работать менее эффективно.

---

Гиподинамия – болезнь, возникающая при малоподвижном образе жизни и вызывающая ослабление мышечной деятельности организма.

При малоподвижной физической активности человек может страдать ожирением. Происходит избыточное отложение жира в подкожной клетчатке, тканях и органах. Мышечная деятельность является важнейшим фактором регуляции обмена веществ и энергии в организме. Ее недостаток ведет к снижению энергозатрат. Не окислившиеся жиры в большинстве случаев способствуют развитию ожирения.

При ожирении наряду с избыточным отложением жира отмечаются нарушения функции различных систем организма. Ограничение двигательной активности, характерное для людей больных ожирением, снижает работоспособность, приводит к отрицательным изменениям в состоянии нервной системы и в общем всего организма.

И в заключении хотелось бы сказать, что подвижный образ жизни – наиважнейший составляющий здоровья, долголетия и красоты. Это было доказано многократно лучшими специалистами всех времен и народов. Именно поэтому, нужно стремиться к активной жизнедеятельности и приучать к ней других людей. И только тогда мы сможем жить и радоваться жизни.

### ***Список литературы***

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курмышин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М; Инфра-М, 2012.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.