

ЕЖЕДНЕВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Л. А. Лучинович

Белорусский государственный университет, г. Минск
Enerdgaizer69@mail.ru

Обобщены знания по обоснованию двигательной активности человека. Мало-подвижный образ жизни (недостаточная физическая активность), неправильное питание, избыток информации и нервно-эмоциональное перенапряжение резко изменили среду обитания современного человека, что отрицательно повлияло на его здоровье. Двигательная активность – самый надежный способ сохранения и поддержания здоровья и трудоспособности на должном уровне на долгие годы.

In this scientific work the knowledge on the justification of the man's motor activity have been generalized. A sedentary lifestyle (the lack of physical activity) an unhealthy diet, too much information and neuro – emotional stress have dramatically changed the environment of the modern human being, and all of these have negatively affected his health. It is well – known that physical activity is the most reliable way to keep and maintain health and ability to work on the right level for many years.

К л ю ч е в ы е с л о в а: физическая культура; здоровье; движение.

К e y w o r d s: physical education; health; movement.

Введение. Сегодня проблема дефицита двигательной активности населения – наиболее актуальная во всем мире. Начало третьего тысячелетия принесло человечеству множество благ, которые сделали большую часть населения планеты инертной, предпочитающей жить, не затрачивая собственной энергии на свое физическое совершенствование. Это в свою очередь привело к прогрессирующему повышению уровня заболеваемости, расширению спектра функциональных расстройств, снижению сопротивляемости людей к различным стресс-факторам, неблагоприятным условиям природной среды и профессиональной деятельности. По данным Всероссийского НИИ физической культуры и спорта, около 70 % населения не занимаются физкультурой,

пассивны и 50–80 % школьников, а почти 90 % студентов сидят за книгами, не стремясь к регулярным спортивным упражнениям [6].

Особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма.

Трудно переоценить значение движения в жизни человека. Недостаточная физическая нагрузка, нерациональное питание, эмоциональные перегрузки выдвигают на первый план вопрос о качестве здоровья. Регулярное движение наряду с питанием, гигиеной и взаимопониманием с близкими людьми – одно из основ здоровья человека. В укреплении здоровья, увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека [1].

Двигательная активность (ДА) – сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний и реабилитации [2].

Двигательная активность – необходимое условие поддержания нормального функционирования состояния человека. При недостаточном количестве движений и ограниченном напряжении мышц при работе возникает гипокинезия и гиподинамия [3].

Научные исследования доказывают, что люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями, меньше утомляются, творческая и умственная активность у них выше.

Ежедневные физические нагрузки повышают жизненные силы, способствуют увеличению энергетического запаса организма – закладывается основа для усиления иммунитета и укрепления здоровья.

Двигательная активность имеет большое значение в предупреждении болезней и сохранении на долгие годы работоспособности, она крайне необходима организму для предупреждения старческой атрофии мышц.

Недостаточная двигательная активность – серьезная угроза здоровью и долголетию человека [3].

Исследователями установлены механизмы целого ряда нарушений, развивающихся при ограниченной двигательной активности. Недостаточная двигательная активность студентов не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма, не создает условий для укрепления здоровья. Тот факт, что двигательная

активность — неперенная составляющая здорового образа жизни и основное средство укрепления здоровья, указывает на острые проблемы ее дефицита у студентов [3].

Масштабность данной проблемы подтверждается результатами научных исследований последних лет, согласно которым в высших учебных заведениях обучается более 50 % студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Следует увеличить количество как учебных, так и внеучебных (самостоятельных) занятий физической культуры студентов [6].

Двигательная активность человека в различных периодах жизнедеятельности определяется функциональным резервом систем организма. Она неодинакова в различных возрастных периодах [1].

Рассматривая жизнедеятельность в аспекте ее воздействия на организм в целом, выделяют следующие зоны:

- 1) низкой активности (гиподинамия);
- 2) оптимума;
- 3) повышенной активности;
- 4) борьбы за жизнь.

Для человека наиболее выгодной является вторая зона активности. Оптимум двигательной активности с учетом специфики жизнедеятельности у человека в различные периоды онтогенеза зависит от того, какие цели стоят перед конкретным человеком и доминируют над ним.

Студенты имеют недостаточный уровень двигательной активности, ведут малоактивный и сидячий образ жизни. Проводят много времени за компьютерами, планшетами, смартфонами. Нарушаются режим дня, питание, мало времени уделяется отдыху и сну [7].

Расход энергии у студентов равняется 2550–2800 ккал/сут при оптимуме, обеспечивающем полноценную жизнедеятельность организма, в 3000–3800 ккал [4; 5]. Таким образом, имеется дефицит по затратам энергии порядка 450–1000 ккал, который может быть ликвидирован единственно возможным способом — повышением двигательной активности [2].

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Для здоровья хорошо соблюдать пропорции всех видов двигательной активности. Проблема в том, что нет согласованных представлений о нормах ДА. Понимание нормы заложено в концепции, согласно которой зависимость уровня благоприятствования организма от величины физической нагрузки определяется законом нормального

распределения. При таком подходе норма ДА, которую называют «гигиенической», находится в диапазоне между минимально необходимой и максимально допустимой величинами. ДА – категория чрезвычайно подвижная и глубоко индивидуальная, особенно в молодом возрасте, детерминированная совокупностью биологических и социальных факторов [4].

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность проявляется в трех основных формах (обязательной, факультативной, самостоятельной), но в условиях новых жизненных реалий можно говорить преимущественно только о двух: обязательной и самостоятельной. Обязательные формы ДА в имеющейся литературе оцениваются с множественных позиций: социальной, политической, педагогической, психологической, медицинской и т. д. Общая для всех точка зрения, что физическая нагрузка, создаваемая двухразовыми в неделю занятиями по физическому воспитанию, должна дополняться самостоятельными занятиями [6].

Научное понимание ДА проходит сквозь призму естественной потребности человека в движениях [4]. По мнению различных авторов, она колеблется в пределах 14–19 тыс. шагов в сутки и в среднем равняется 10,3 км [5], что, эквивалентно затратам энергии приблизительно в 600–800 ккал (2500–3400 кДж). Начало всех начал заложено в совершенствовании обязательной нормы занятий, по определению призванной выполнять модулирующую функцию. Потенциал, которым располагает урочная форма занятий, вселяет умеренный оптимизм и позволяет за счет повышения моторной плотности повысить расход энергии до 420 ккал (1760 кДж). Это означает, что для обеспечения студентов физической нагрузкой на минимально необходимом уровне с расходом энергии 300–500 ккал в сутки достаточно введения пятиразовых занятий по физическому воспитанию в неделю [5].

Но, к сожалению, ни сегодня, ни в обозримом будущем высшая школа подобной альтернативой располагать не будет, поэтому физическая нагрузка, необходимая для выполнения должных норм ДА, по-прежнему может обеспечиваться в основном самостоятельными занятиями. Повышение двигательной активности студентов невозможно

без формирования у них искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься физическими упражнениями дополнительно [6].

Выводы. Здоровый образ жизни определяют в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Двигательная активность – первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Двигательная активность – любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья в целом, а также повседневная деятельность, активные виды отдыха и развлечений, спорт.

Двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу – оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась прежде всего на правильно организованной двигательной активности.

Физические упражнения и правильно дозируемая нагрузка способствуют повышению умственной и физической работоспособности, снимают психическое напряжение, направленно воздействуют на опорно-двигательный аппарат.

В любом возрасте, занимаясь физической культурой и спортом, можно повысить аэробные возможности организма и его уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. В результате повышения функциональных возможностей систем организма (аэробных и адаптационных возможностей) происходит задержка процессов старения на 10–15 лет.

Оптимум ДА при этом должен определяться двумя основными задачами: во-первых, достижением стоящей перед ним цели наиболее экономичным путем (малым расходом резервов); во-вторых, сведением до минимума «цены» адаптации и тем самым существенным снижением риска возникновения патологического состояния (травмы, заболевания) [5; 6].

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, и у них меньше проблем со здоровьем.

Без двигательной активности невозможна полноценная жизнь. Чтобы дольше оставаться молодыми и здоровыми, нужно поддерживать

высокую активность на протяжении всей жизни. Поскольку одной из неизменных составляющих здорового образа жизни является высокая двигательная активность, можно с уверенностью говорить о том, что в профессиональной подготовке будущих специалистов значительную роль играет физическая культура как комплексное средство физического, интеллектуального, нравственного, эстетического развития. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

Библиографические ссылки

1. *Васильева В. В.* Обмен веществ и энергии // Физиология человека. М. : Ф и С, 1970. С. 114–145.
2. *Виленский М. Я.* Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента. М. : Гардарики, 2001. С. 131–174.
3. *Григоревич Е. С., Трофименко А. М.* Двигательная активность – ключ к оздоровлению : метод. рекомендации для врачей, преподавателей и сотрудников мед. учеб. заведений. Минск : МГМИ, 1998.
4. *Киселев В. И., Шарапова П. Х., Куликов В. П.* Занятия по физическому воспитанию и индивидуальная двигательная активность студентов // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 6. С. 21–23.
5. *Кобяков Ю. П.* Двигательная активность: структура, нормы, содержание // Теория и практика физ. культуры. 2004. № 5.
6. *Усатов А. Н.* Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Белгород, 2010.