

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ — ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

PHYSICAL EDUCATION IS A LEADING FACTOR IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Я.Л. МАРХОЦКИЙ

YAN MARHOCKI

Белорусский государственный университет культуры и искусств

Минск, Республика Беларусь

Belarusian State University of Culture and Arts

Minsk, Republic of Belarus

В статье описаны основные факторы, определяющие риск для здоровья человека, обозначена роль физической активности для профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни.

The article describes the main factors that determine the risk to human health, the role of physical activity for the prevention of infectious and noncommunicable diseases and the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle.

С древних времён предлагались разные рецепты по укреплению здоровья, продлению жизни и сохранению молодости, которые по мере развития науки изменялись, дополнялись. Усилия медицинской науки всегда, как правило, направлены на лечение уже имеющихся заболеваний. Однако нет ни одного лекарства среди арсенала современных средств, которое бы могло конкурировать с физической активностью по диапазону своего воздействия и отсутствию побочного отрицательного влияния на наш организм. Поэтому мы должны не только лечить себя, а принимать меры по предупреждению заболеваний т.е. вести здоровый образ жизни. Так как по научным данным удельный вес факторов, определяющих риск для здоровья составляет:

- образ жизни – 49-53%;
- генетика, биология человека – 18-22%;
- внешняя среда, природные и климатические условия – 17-20%;
- здравоохранение, медицинская активность – 8-10; [4].

Как видно, что на здоровье человека более 50% оказывает ведение образа жизни:

-вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стрессовые ситуации, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезмерно высокий уровень урбанизации;

-малоподвижный образ жизни: гиподинамия, гипокинезия;

-нерациональное, несбалансированное, неритмичное и вредное питание;

-вредные привычки: табакокурение, злоупотребление алкоголем, лекарствами, наркотиками и другими веществами [3].

В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций. Физическое здоровье – важнейшая часть любого успеха. Использование физической активности в интересах укрепления здоровья своими корнями уходит вглубь веков. «Ничто так не истощает и не разрушает организм человека как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель). «Мышечное голодание» (гипокинезия и гиподинамия) не менее опасны для человека, чем кислородное голодание (гипоксия) или чем недостаток витаминов (гиповитаминоз). Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывают, что физическая активность является могучим средством профилактики по отношению ко многим инфекционным и неинфекционным заболеваниям, т.е. болезней цивилизации (ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, атрофия мышц, нарушения опорно-двигательного аппарата и др.) [2]. Физические упражнения отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь человека (работающие мышцы действуют как аккумулятор энергии).

В человеческом организме более 400 скелетных мышц, общий вес их у взрослого человека составляет около 40% массы тела. В работающих мышцах происходит интенсивный обмен веществ, сопровождающийся сложными химическими превращениями с выделением и тратой энергии.

Координирующая роль всех процессов, происходящих в организме во время мышечной работы, принадлежит ЦНС. По этому вопросу И.М. Сеченов писал, что с физиологической точки зрения всё бесконечное многообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится к одному лишь явлению – мышечному движению: «Смеется ли ребёнок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создаёт ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге – везде окончательным фактом является мышечное движение».

От рождения и до глубокой старости развитие человека происходит при постоянном формообразующем участке двигательной активности, которая генетически предопределена потребностью в мышечных нагруз-

ках. Врождённая потребность в движении или кинезофилия является мощным источником энергии, реализуемой в процессе поведенческой активности. «Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет, портится, гниёт» (Н.Максимович–Амбодик).

Основные достоинства подвижной жизни:

- физическая подвижность улучшают деятельность так называемого «периферического сердца» – поперечнополосатых (скелетных) мышц, которые при своём сокращении проталкивают кровь по сосудам, в том числе по артериолам и капиллярам тканей, а венозную кровь по крупным венам – к правому предсердию. Это, с одной стороны, улучшает снабжение органов и тканей кислородом и пищевыми веществами, а с другой – облегчает работу сердца, которое очень тонко реагирует на воздействие внешней и внутренней среды [1],

- способствуют укреплению мышцы сердца, что улучшает снабжение тканей кислородом и повышает окислительные процессы,

- способствует рациональному перераспределению крови, устранению застоя крови в венах нижней части туловища, что очень важно для людей сидячего образа жизни, увеличивает приток крови к сердцу, голове, лицу и шее;

- систематическая тренировка ведёт к увеличению жизненной ёмкости лёгких и укреплению дыхательных мышц, лёгкие поглощают на 15-30% больше кислорода и лучше обогащают кровь,

- укрепляют мускулатуру тела, формируют осанку и опорно-двигательный аппарат, улучшают питание и выведение продуктов распада, работоспособность мышц, повышают их тонус, снимают усталость, становятся мышцы упругими, сильными, эластичными, увеличиваются в объёме,

- до глубокой старости сохраняется подвижность суставов, сохраняет стройную фигуру, красивую осанку, высокую работоспособность,

- оказывают положительное влияние на нервно-эмоциональную сферу, воспитывают волю, умение владеть над собой, что сохраняет красоту, продлевает молодость, жизнь.

Труд, питание, эмоции усиливают работу сердца. Сердце тренированного человека на повышенные физические нагрузки отвечает более сильными сокращениями и относительно меньшим увеличением частоты сокращения и через несколько минут наступает реституция, т.е. повышаются резервные возможности организма, его работоспособность.

Ведущими факторами, влияющими на снижение функции помощников сердца, являются малоподвижный образ жизни и чрезмерное потребление калорий, что ведёт к увеличению массы тела и ожирению. Эти

люди чаще страдают артериальной гипертензией, стенокардией, тромбозом и сахарным диабетом, аритмиями, инфарктом, сердечно-сосудистой недостаточностью.

В условиях цивилизованного мира, где основная нагрузка ложится не на мышцы, а на нервную систему, физическая пассивность, лень, отсутствие воли превращаются в реальную опасность для здоровья и самочувствия. Заниматься физкультурой и физическим трудом надо на протяжении всей жизни, так как они оказывают положительное влияние не только на биологические и физические, но и на психологические и духовные процессы. Поэтому физическую культуру и посильный физический труд надо ставить в один ряд с хлебом, солью и водой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аринчин, Н.И. Помощники сердца / Н.И. Аринчин - М.: Знание, 1984. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Медицина») – № 2. – 64 с.
2. Здоровоохранение в Республике Беларусь – официальная статья за 2015 год. – Минск: ГУ РНМБ, 2016, - 281 с.
3. Карпас, Е. 50000 евро за инициативу / Е. Карпас // Медицинский вестник . – 2016. – №33. – С.2.
4. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учебное пособие. 2-е издание / Я.Л. Мархоцкий. - Мн.: Выш. Шк., 2010. – 286 с.