

ДВИЖЕНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Федорук Людмила Андреевна

студент МГТУ им. Г.И. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Ковылин Владимир Серафимович

научный руководитель, МГТУ им. Г. И. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. При правильной и слаженной работе органов и систем весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Занятия на регулярной основе физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений резко снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека - на его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств - настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, а также вырабатывают активную жизненную позицию.

Положительное влияние физических упражнений на организм человека было известно и использовалось в практической медицине с глубокой древности. Такие знаменитые мыслители древности как Аристотель, Платон и Сократ замечали оздоровительное влияние движений на организм.

Гиппократ считал физические упражнения средством стимуляции физиологических процессов, отмечая их восстановительное и общеукрепительное значение.

Гиппократ писал, что гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Римлян, страдающих лишним весом, великий врач Гален заставлял копать землю, косить и бегать. Передовые люди России XVIII века говорили о необходимости движения для сохранения здоровья, призывали к борьбе с болезнями и оздоровления населения. Одним из первых, кто поднял движение в защиту здоровья русского народа, был М.В. Ломоносов. Михаил Васильевич отличался большой физической силой и атлетическим телосложением. Он утверждал, что необходимо стараться всячески быть в движении тела. Учёный также придавал большое значение двигательной активности после напряжённой умственной работы.

Высокую оценку значения физических упражнений для организма человека даёт и современная медицина. Врачи и ученые рассматривают регулярную дозированную физическую нагрузку как действенное средство укрепления и оздоровления организма, а также предупреждения большого количества заболеваний и повышения продолжительности жизни.

Положительное влияние физической нагрузки на организм человека объясняется тем, что, благодаря спортивной активности, во-первых, улучшается работа сердца и сосудов. Это обусловлено тем, что тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при физических нагрузках начинают нуждаться в повышенном кровоснабжении, что заставляет сердце и сосуды перекачивать больше насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое наше сердце выталкивает в аорту около 5 л крови за одну минуту, но при тренировках этот показатель увеличивается примерно до 4 раз. У физически активного

человека сосуды и сердце быстро адаптируются к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них. Во-вторых, улучшается работа органов системы дыхания.

При занятиях спортом из-за увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до внушительных показаний (100 л).

Также возрастает и жизненная ёмкость лёгких. В-третьих, укрепляется и развивается нервная система. Регулярная физическая активность способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Также скорость нервных процессов увеличивается, это обусловлено тем, что наш мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

Физические нагрузки помогают предупредить такие заболевания как сахарный диабет второго типа, эректильная дисфункция, остеоартрит и многие другие, а также способны снизить проявление предменструального синдрома и менопаузы у женщин. Интересно и то, что спорт и фитнес отлично помогают бороться со стрессом, бессонницей и депрессией. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени задержать возрастных инволюционных изменений физиологических функций.

Однако, при всей полезности занятий спортом, использование предельных физических нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения «пика» спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту – угнетению иммунитета, что способствует повышению восприимчивости организма к инфекционным заболеваниям.

Отрицательный эффект также может наблюдаться и при занятиях массовой физической культурой с избыточным увеличением нагрузки.

Поэтому необходимо при занятиях физическими упражнениями учитывать уровень физического состояния и подготовленности человека.

Специалисты советуют при выборе вида спорта прислушиваться к себе и к своему организму. Лучше всего будет, если занятия будут приносить удовольствие и удовлетворение проделанной работой, а не отбивать желание заниматься дальше и тянуть вниз ваше самочувствие.

Самыми популярными видами физической активности на данный момент являются бег, езда на велосипеде и ходьба. Это обусловлено тем, что данные виды помогают значительно быстро сбросить избыточный вес, повысить тонус мышц и увеличить выносливость организма.

Также одним из самых популярных и рекомендованных специалистами видов физической активности является плавание. Оно отлично подойдёт людям, кому противопоказаны сильные физические нагрузки.

Также врачи-ортопеды часто назначают плавание людям, находящимся в группе риска или уже страдающим недугами опорно-двигательной системы. Ещё одним популярным и не менее полезным видом физической активности является пилатес.

Это достаточно новый вариант активности для тех, кто любит неторопливые, расслабленные, релаксирующие виды спорта. Впервые, его представил в 1920 году американский тренер Джозеф Пилатес.

Изначально этот комплекс упражнений был разработан для помощи в восстановлении травмированным спортсменами и танцорам. Колоссальную популярность это направление приобрело в последние 15-20 лет.

Основой данной системы составляют плавные и медленные упражнения, при выполнении которых задействуются большое количество мышц, а также специальная техника дыхания.

Все выше приведенные физические нагрузки оказывают оздоровительное воздействие на организм, а также снижают влияние неблагоприятных факторов, которые в наш век колоссальных социальных, экономических и технических преобразований значительно

послабляют здоровье.

Список литературы:

1. Большая советская энциклопедия - [Электронный ресурс]- Режим доступа. -URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/79353/Гимнастика> (дата обращения: 11.05.2019).
2. Профилактика заболеваний, связанных с физической нагрузкой- [Электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: <https://helpiks.org/5-63315.html> (дата обращения: 15.05.2019).
3. Спорт -надежная защита от болезней - [Электронный ресурс] - Режим доступа. - URL: http://dolgo-jv.ru/sport_vmesto_lekarstv.html (дата обращения: 13.05.2019).
4. Сидячий образ жизни и 7 его болезней - [Электронный ресурс] - Режим доступа.- URL: https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fmedaboutme.ru%2Fzdorove%2Fpublikacii%2Fstati%2Fsovety_vracha%2Fsidyachiy_obraz_zhizni_i_7_ego_bolezney%2F&d=1 (дата обращения: 20.05.2019).