Научная статья
Original article
УДК 796.015.5
DOI 10.55186/26584964_2022_5_6_24

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN A PERSON'S LIFE

Дудко Андрей Васильевич, бакалавр физической культуры, старший преподаватель БУ «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия», (628006 Россия, г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, д. 40), тел. 8 (495)557-32-31, ORCID: http://orcid.org/ 0000-0000-0000-0000, e-mail: av.dudko@hmgma.ru

Dudko Andrey Vasilyevich, Bachelor of Physical Culture, Senior Lecturer at the Khanty-Mansiysk State Medical Academy, (40 Mira str., Khanty-Mansiysk, 628006 Russia), tel. 8 (495)557-32-31, ORCID: http://orcid.org / 0000-0000-0000-0000, e-mail: av.dudko@hmgma.ru

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в современный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» - Гиппократ (460 – 377 до н.э.) величайший врач Древней Греции.

Аннотация: В статье раскрывается роль физической активности в жизни человека. Цель статьи показать положительные стороны влияния физических нагрузок на организм.

Annotation: The article reveals the role of physical activity in a person`s life. The purpose of the article is to show the positive aspects of the influence of physical activity on the body.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, здоровье, движение, упражнения, заболевание, спорт.

Keywords: physical activity, physical culture, health, movement, physical exercises, illness, sport.

ВВЕДЕНИЕ

В XXI веке спорт является неотъемлемой частью жизни каждого из нас. С детства в нас воспитывали желание и стремление к физической активности. Например, в юном возрасте, том же детском саду, нас приучали к утренней зарядке, или же в школьные или студенческие годы уделяется большое внимание занятиям физической культуры. Все это способствует работоспособности и физической активности, что и является ключом к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни любого человека - это основа профилактики большинства заболеваний связанных с опорно-двигательным аппаратом и ОРВ.

По данным ВОЗ физическая активность – это движения тела в пространстве, совершаемые мускулатурой, требующий повышенного расхода энергии, при выполнении работы с собственным телом, работая со свободными весами в тренажерном зале, спортивных игр, выполнения домашних дел. Если говорить о физической активности как о физиологическом процесс, то она присуща любому. Физическая активность может быть высокой, к примеру, спортсмены, или же низкой, то есть у людей, что ведут малоактивный образ жизни. Низкая физическая активность (гиподинамии), является причиной возникновения атрофии мышц, нарушению метаболизма, что в свою очередь ведёт к не рациональному и не сбалансированному питанию неминуемо приведет к развитию ожирения. При высокой физической активности (гипердинамия), происходит укрепление костей, увеличение скелетной

мускулатуры, повышение подвижности суставов, нормализуется метаболизм. Стоит отметить, что физические упражнения, способствует нормализации всего организма человека. По средствам занятий физической культурой, приводится в норму вся нервная система. Как мы знаем, большинство процессов в человеческом организме и поддержание гомеостаза, происходит благодаря вегетативной нервной системе. [5] В свою очередь, вегетативная нервная система, тесно связана с сердечно-сосудистой системой. Именно сердечно-сосудистую систему рассматривают как универсальный индикатор всех патологических процессов, отражающий состояние регуляторных механизмов и адаптивных возможностей организма. [6] Наиболее благоприятный вид физической нагрузки, как не раз показала практика и многочисленные исследования, является циклические виды спорта. Циклические виды спорта, самый эффективный способ, для улучшения адаптивных возможностей организма. Циклические от ациклических, преимущественно отличаются преобладанием проявлением и развитием выносливости, многоповторностью движений и связанностью каждого цикла с последующим и предыдущим. [4]

Любой вид двигательной активности обеспечивается интенсификацией обменных процессов, прежде всего в митохондрии, и, как следствие, увеличением их потребности в дополнительном кислороде и питательных веществах. Уже при зоне субмаксимальной работе и тем более в умереномой мощности физических нагрузках, происходит усиление ЧСС (увеличение частоты и силы сокращений) и органов дыхания (увеличение частоты дыхания при увеличении газов, обмен и насыщение легких кислородом). Активация ускоренного клеточного метаболизма характеризуется не только поступлением с аминокислотами, жирами, углеводами, но и выведением продуктов распада, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Они попадают в кровеносную систему и выводятся почками с мочой, кожей с потом и легкими с выдыхаемым воздухом.

При регулярных занятиях физической культурой, нужно помнить, что последовательные упражнения помогают регулировать ваше тело и поддерживать здоровье различными способами, что самое ввозное, некоторые из них вы можете даже не осознавать.

СТАБИЛИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Известно, что физические упражнения повышают уровень эндорфинов, тем самым поднимая настроение и уменьшая уровень тревоги и депрессии. Кроме того, последовательные физические упражнения, как известно, помогают хронической депрессии, поскольку они помогают увеличить уровень серотонина с течением времени, который является химическим веществом, которое помогает вашему мозгу регулировать настроение, сон и аппетит. Участие в регулярной физической активности играет положительную роль в поддержании пространства над головой ясным и сфокусированным, одновременно повышая позитивность и общее настроение.

УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ МЫШЦ И КОСТЕЙ

С возрастом плотность костной ткани сокращается, и риск падения увеличивается вместе с риском артрита. Однако, если пациент решает участвовать в регулярной физической активности, он с меньшей вероятностью столкнется с этими проблемами. CDC сообщает, что те, кто активен, теряют плотность костной ткани медленнее и не так вероятно, что у них будет перелом бедра. Не говоря уже о том, что выполнение некоторых форм ежедневных аэробных упражнений позволяет поддерживать активность суставов, одновременно наращивая мышцы, которые помогают с балансом, помогая предотвратить падения и проблемы с артритом.

УЛУЧШЕНИЕ СНА

Регулярные физические упражнения, как известно, помогают многим иметь более последовательный график сна. Быть активным каждый день может помочь вам быстрее заснуть, получить ночь более спокойного сна и войти в более стабильный режим сна. Тем не менее, важно избегать любой

физической активности за час до сна, так как это может сделать вас слишком энергичным и помешать вашему ночному отдыху.

УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

Физически активные люди имеют увеличенную продолжительность жизни в целом, заявляя, что «люди, выполняющие физические нагрузки 150 минут в неделю, имеют на 33% низкий риск заболевания, даже которые ведут к смертности, чем те, кто физически неактивен». Рассматривая все преимущества для здоровья в совокупности, легко понять, почему физически активные люди, как известно, живут дольше.

СНИЖЕНИЕ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Постоянная физическая активность ценна, когда речь идет о профилактических мерах здравоохранения. Регулярные физические упражнения помогают предотвратить многие медицинские проблемы и заболевания, включая, но не ограничиваясь:

- сердечно-сосудистые заболевания
- диабет 2 типа
- различные виды рака
- артрит
- метаболический синдром
- состояния психического здоровья, например, депрессия, тревога и т. д.

Отмечается, что болезни сердца и инсульт являются двумя основными причинами смерти в России, демонстрируя, что это огромная проблема. Однако, когда пациенты активны ежедневно, их холестерин липопротеинов высокой плотности повышается, тем самым уменьшая нездоровые триглицериды. ЛПВП, также известный как хороший холестерин, защищает от сердечных заболеваний и инсульта.

Двумя другими основными заболеваниями, которые физическая активность помогает предотвратить, являются диабет 2 типа и метаболический синдром. Метаболический синдром считается кластером состояний, то есть высокого кровяного давления, высокого уровня сахара в крови, увеличения жира

вокруг талии и аномального холестерина, которые в совокупности подвергают пациента риску развития диабета 2 типа и сердечных заболеваний. Часто основной причиной диабета 2 типа и метаболического синдрома является образ жизни с ограниченной физической активностью и незволительной диетой. Физические упражнения способствуют улучшению кровотока, стабилизируют уровень артериального давления, помогают поддерживать здоровый вес и здоровый холестерин; все они способствуют профилактике таких заболеваний, как диабет 2 типа и метаболический синдром. Работа с поставщиком, чтобы раскрыть план диеты и упражнений, который соответствует вашей жизни, жизненно важна для поддержания вашего тела в форме и вашего ума в непринужденной форме.

ПОВЫШАЕТ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Одним из основных преимуществ регулярных упражнений является то, что телосложение и вес сохраняются. Хотя потеря веса не всегда происходит немедленно, чувство силы физически и умственно усиливает уровень уверенности, тем самым увеличивая энергию и улучшая сексуальную жизнь. Не говоря уже о том, что наряду с повышением уверенности в себе, женщины могут стать более возбужденными, если они физически активны, а мужчины с меньшей вероятностью будут бороться с эректильной дисфункцией. Переход к активному образу жизни может заставить вас почувствовать себя лучшей версией себя; подталкивая вас к знакомству с новыми людьми, научиться любить себя больше и укреплять свои романтические отношения.

Из всего перечисленного стоит сделать вывод о том, какое значение имеет физическая активность в жизни каждого из нас. Сколько проблем можно обойти стороной, если просто встать и как минимум пройтись пешком пару километров, либо сесть на велосипед или сделать пару домашних дел. Для большинства из нас это не является проблемой, нужно всего лишь перебороть ту лень, что держит нас.

Не стоит забывать, что наше здоровье является важной ценностью жизни. Здоровье невозможно купить или приобрести за какие-либо ценности его нужно беречь и укреплять всеми возможными способами. Поэтому значение физической активности в жизни огромное.

Анатолий Васильевич Луначарский сказал: “Физическое образование ребёнка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребёнка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения” [2].

Литература

1. Черясова О. Ю., Онищук М. А. «Физическая культура и спорт в жизни современного общества: /Международный научный журнал «Молодой учёный», 332-я стр. / гл. ред. Ахметов И. Г. ООО «Издательство Молодой учёный». Казань, 2018. - 343 с.
2. Лукьянов В.С. «О охранении здоровья и работоспособности: / Под ред. И.А. Валединского, с пред. К. М. Быкова. М.: Медгиз, 1954.-216 с.;
3. Интернет источник https://moluch.ru/archive/128/35589/.
4. А. А. Жукова, Л. А. Будько, П. А. Севостьянов «СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ПЛОВЦОВ И ГИМНАСТОВ» 2014 (https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnaya-otsenka-vegetativnoy-regulyatsii-serdechnogo-ritma-u-plovtsov-i-gimnastov)
5. Вейн, А.М. Заболевания вегетативной нервной системы / А.М. Вейн, Т.Г. Вознесенская, В.Л. Голубев. М., 1991. 622 с.
6. Баевский, Р.М., Иванов, Г.Г. Вариабельность сердечного ритма: теоритические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский, Г.Г. Иванов // Ультразвуковая и функциональная диагностика. – 2001. – № 3. – С. 108-127.

Literature

1. Cheryasova O. Yu., Onishchuk M. A. "Physical culture and sport in the life of modern society: /International scientific journal "Young Scientist", 332nd

page / ch. ed. Akhmetov I. G. LLC "Young Scientist Publishing House". Kazan, 2018. - 343 p.

2. Lukyanov V.S. "On the protection of health and working capacity: / Ed. by I.A. Valedinsky, with prev. K. M. Bykov. M.: Medgiz, 1954.-216 p.;
3. Internet source https://moluch.ru/archive/128/35589 /.
4. A. A. Zhukova, L. A. Budko, P. A. Sevostyanov "COMPARATIVE ASSESSMENT OF autonomic regulation OF heart RATE IN swimmers AND gymnasts" 2014 (https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnaya-otsenka-vegetativnoy-regulyatsii-serdechnogo-ritma-u-plovtsov-i-gimnastov)
5. Vane, A.M. Diseases of the autonomic nervous system / A.M. Vane, T.G. Voznesenskaya, V.L. Golubev. M., 1991. 622 p.
6. Bayevsky, R.M., Ivanov, G.G. Heart rate variability: theoretical aspects and possibilities of clinical application / R.M. Bayevsky, G.G. Ivanov // Ultrasound and functional diagnostics. - 2001. – No. 3. – pp. 108-127.

© Дудко А.В., 2022Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Дудко А.В. ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.