

ПУТИ УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ГИПОДИНАМИИ

© 2020 Е. Н. Семенов¹, Е. В. Семенова²

¹Воронежский государственный институт физической культуры (Воронеж, Россия)

²Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)

В статье рассмотрены причины возникновения гиподинамии и пути снижения малоактивного образа жизни с помощью оздоровительных физических нагрузок.

Ключевые слова: гиподинамия, энергозатраты, недостаток физической активности, работоспособность, здоровье человека.

Профилактика сидячего образа жизни для современного человека является одним из основополагающих условий для комфортного существования. К сожалению, нынешний ритм жизни не позволяет уделять должное внимание элементарным нормам здорового образа жизни. В связи с повышенными нагрузками на работе и дома не многие могут корректно сочетать труд и отдых, забывая о том, что недостаток физической активности подрывает здоровье. Почему же так важно не забывать о движении? Еще Гиппократ говорил: «...гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь». Для того чтобы понимать, чем так страшен малоподвижный образ жизни, рассмотрим поподробнее данную проблему.

Начнем с того, что у малоподвижности есть научный термин «гиподинамия», то есть ограничение двигательной активности – движения осуществляются, но в очень небольшом объеме и с недостаточной нагрузкой на мышечный аппарат, что приводит к уменьшению объема и веса мышечной ткани, а также силы мышц.

Гиподинамию нередко называют бичом современного мира. Почему же именно современного? Чтобы это понять достаточно вспомнить, как формировался организм человека в ходе эволюции животного мира. Для того чтобы выжить древнему человеку было необходимо постоянно находиться в

движении. Огромное количество опасностей, окружавших предка современного человека, не позволяло тому сидеть на месте. Всегда человека окружал тяжелый труд, связанный с физической активностью. Наша сердечно-сосудистая система рассчитана на 10 тысяч шагов в сутки, то есть для ее здорового функционирования необходимо проходить 5-7 км в среднем темпе.

С приходом в наш мир технологий для большого количества людей труд перешел из разряда физического в умственный и стал менее энергозатратным. Век технологий и урбанизации избавил человека от многих функций. Теперь для того, чтобы добыть себе пищу не нужно гнаться за ней, достаточно спуститься в ближайший супермаркет, отпала необходимость кочевать, современный транспорт доставит человека в любую точку мира с комфортом и в кратчайшие сроки. Даже общение между людьми позволяет не тратить энергию. Для обеспечения себя всем необходимым современному человеку достаточно иметь под рукой телефон или компьютер. При этом отпадает необходимость в лишних телодвижениях. Рассмотрим основные пункты влияния малоподвижности на человека.

Первым и наиболее очевидным пунктом идет увеличение массы тела, которое в итоге может привести к ожирению. Недостаток физической активности приводит к замедлению обмена веществ и кровообращения, тем самым уменьшается количество сжигаемых калорий, излишки которых остаются в организме в виде жировых отложений. Ожирение влечет за собой более серьезные последствия для человека такие как: риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, повышение уровня холестерина в крови, сахарного диабета, некоторых видов рака (таких как рак толстой кишки, молочной

Семенов Евгений Николаевич – Воронежский государственный институт физической культуры, канд. пед. наук, доцент.

Семенова Елена Владимировна – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент, semenovaelena1@mail.ru.

железы), заболеваний желчного пузыря и артрита, психологические расстройства, такие как депрессия и низкая самооценка.

Одним из серьезных последствий мало-подвижного образа жизни является риск развития ишемической болезни сердца или хронической гипертонии, поскольку без каких-либо физических нагрузок сердце не получает необходимого кровоснабжения. Так же при таких условиях становятся неактивными жиросжигающие ферменты, ответственные за разрушение триглицеридов в крови, что может послужить причиной атеросклероза, а в серьезных случаях и сердечного приступа.

Без физической нагрузки мышцы тела ослабевают, мышечная масса снижается, а жировая увеличивается, что приводит к снижению способности выполнять повседневные задачи. Вдобавок сидячий образ жизни вреден для осанки и со временем может привести к проблемам со спиной. Со временем происходит потеря прочности костей, возникновение остеопороза и увеличивается вероятность развития артрита.

Многими учеными было доказано, что при малоподвижном образе жизни теломеры укорачиваются быстрее, чем при активном, что ускоряет процесс старения и возрастные признаки проявляются быстрее.

Малоподвижный образ жизни может вызвать проблемы со сном, бессонницу, так как при таких условиях организм может не испытывать должной потребности в отдыхе, а это может повлечь за собой более серьезные последствия, такие как повышенная тревожность, раздражительность, депрессия.

Подводя итог выше перечисленному, можно определенно утверждать, что малоподвижность разрушает здоровье человека.

Как же, в таком случае современному человеку избежать заболеваний, связанных с гиподинамией? Достаточно профилактики.

Положительное влияние физических нагрузок на жизнедеятельность и здоровье человека – общедоказанный факт, поскольку физические нагрузки являются естественным и наиболее сильным стимулятором многих жизненно важных функций организма. Регулярные нагрузки помогают человеку обрести следующие преимущества:

- Большую жизненную энергию
- Полноценный и приятный отдых
- Способность справляться со стрессом
- Меньшую подверженность депрессии и ипохондрии
- Крепкие кости
- Здоровое сердце и сосуды

- Подвижность суставов
- Позднее старение
- Повышенную сопротивляемость болезням
- Улучшенную работоспособность
- Улучшенное пищеварение
- Хороший сон
- Уверенность в себе
- Красивое и здоровое тело

Продолжать список можно очень долго. Любая часть организма подвержена благоприятному воздействию движения.

Таким образом, физическая активность помогает обрести здоровье, физическое и психологическое благополучие, а значит, может полностью изменить жизнь человека, сделать его более счастливым. Подвижность благотворно сказывается не только на физическом состоянии организма, но и на психосоматическом.

Почему же зная о пользе движения, все еще существует проблема профилактики сидячего образа жизни. Конечно, высокую загруженность мы не будем списывать со счетов, но, на самом деле, в ход вступает, так называемая, подмена понятий. Как показывает практика, очень не многие знают, как нужно выполнять физические упражнения, о необходимости сочетать физическую нагрузку с правильным питанием, о регулярном и ежедневном выполнении оздоровительной физкультуры. Огромное количество людей считают, что выполнение домашних обязанностей, к примеру, уборка или поход в магазин; вождение машины или бег до автобуса могут заменить активную физическую нагрузку. К сожалению, это не так.

Для того, чтобы физические нагрузки приносили пользу, а не вред, рассмотрим основные принципы оздоровительных физических нагрузок:

- Физические упражнения необходимо использовать дозированно
- Предварительно нужно определить общее состояние организма, пройти обследование у врача, выявить свои слабые стороны, а также иметь представление о пульсе, дыхании и возможной нагрузке
- С учетом состояния здоровья необходимо подобрать оптимальное занятие по темпу, интенсивности и продолжительности.
- От тренировок необходимо получать удовольствие, поэтому важно подобрать для себя наиболее комфортные нагрузки.

- Необходимо обратить внимание и на возрастные изменения организма и подобрать соответствующую динамику занятий.

- Только регулярные физические нагрузки помогут оздоровить организм.

- Важно также не забывать про отдых, а, следовательно, нужно выработать систему занятий основываясь на выше изложенных пунктах.

На сегодняшний день огромное разнообразие занятий для людей всех социальных групп и возрастов. Для тех, кто любит побыть в одиночестве и отдохнуть от суеты и шума, и для тех, кто предпочитает занятия в компании. Непросто разобраться что выбрать.

Прежде чем выбрать для себя оптимальный вид занятий, нужно начать с малого и постепенно увеличивать нагрузки. Лучшим началом будет утренняя оздоровительная гимнастика. Она поможет запустить организм, настроить на бодрый лад, разогрет и согреет мышцы, наполнит кислородом кровеносную систему, ускорит метаболизм и поможет проснуться.

Еще одно важное правило – отказ от лифта. Небольшая нагрузка, но огромная помощь мышцам и костям. Важно не забывать о пеших прогулках в бодром темпе. Один час в день способен избавить от угрозы сердечного приступа, одышки и ожирения.

Для тех, кто предпочитает спокойствие и тишину отличным выбором станет йога. Не смотря на статичность упражнений, йога качественно прорабатывает мышцы и суставы, дыхательные органы, работает с желудочно-кишечным трактом, а так же, успокаивает нервы.

Все больше и больше набирает популярность скандинавская ходьба. Подходит она для всех возрастных групп, даже пожилые люди не чувствуют дискомфорта. Данный тип ходьбы не требует особых затрат ни в финансовом ни в физическом аспекте, однако регулярно занимаясь данным видом спорта можно забыть о болезнях сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и болезнях дыхательной системы.

На самом деле перечислять возможные виды занятий и пользу, приносящую ими можно бесконечно: бег и плавание, волейбол и баскетбол, футбол и бадминтон, теннис и скалолазание. Огромным плюсом также будет найти немного времени для массажа. Ведь массажные практики не только расслабляют тело, но и прорабатывают мышцы, позволяют наполниться им кислородом, убирают зажимы в мышечной ткани и нервных окончаниях, позволяют дать свободу движениям тела. А для тех, кто не может выбрать время в плотном графике или определиться, какому же виду спорта отдаться спасением станут танцы. Достаточно включить музыку и можно начинать, дома, в гостях, на природе, в клубе.

Таким образом, при систематических занятиях физическими нагрузками или лечебной физкультурой тело и дух человека стремиться к совершенству. Замедляется старение, улучшается здоровье, увеличивается бодрость и продолжительность жизни. И чтобы достичь всего этого достаточно мало: больше двигаться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коханова Н. А. Влияние некоторых параметров рабочих движений на степень напряжения и утомления мышц при региональных нагрузках / Н. А. Коханова, В. В. Елизарова и др. // Гигиена труда и профзаболевания. – 2008. – № 4. – С. 13.

2. Семенов Е. Н. Физиологический анализ и способствующие факторы развития утомления у спортсменов / Е. Н. Семенов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции (20-24 октября 2016 г.) – Воронеж: издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 145-150.

3. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 520 с.

WAYS TO INCREASE MOTOR ACTIVITY IN CONDITIONS OF HYPODYNAMIA

© 2020 E. N. Semenov¹, E. V. Semenova²

¹Voronezh state Institute of physical culture (Voronezh, Russia)

²Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)

The article discusses the causes of hypodynamia and ways to reduce a low-activity lifestyle with the help of health-improving physical activity.

Keywords: physical inactivity, energy consumption, lack of physical activity, working capacity, human health.