

**Н.Н. Гаврилович**

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ**

Здоровье населения – национальная ценность. Находится выше политических, экономических, религиозных и других приоритетов. Является движущей силой социально-экономического прогресса, условием общественного развития. Его социальные функции заключаются в том, чтобы позволять людям продуктивно работать, вести активный образ жизни. За состояние здоровья отвечает сам человек, государство, общество [1].

Здоровый образ жизни предполагает оптимальную двигательную активность человека. Основу здорового образа жизни составляют следующие теоретические положения:

- гигиеническое представление о здоровье;
- концепция здорового образа жизни как системы комплексных мер;
- представление о формировании здорового образа жизни как конечной цели воспитания человека [2].

Культура здоровья – одна из составных частей общей культуры. Она направлена на предупреждение заболеваний, формирование здорового образа жизни, который в основном определяет здоровье общества и обеспечивает ему полноценное существование, раскрытие интеллектуальных, физических и материальных возможностей.

Высвобождение свободного времени за счет компьютеризации и научной организации труда позволяет потратить его на участие в социальных мероприятиях, обеспечивающих здоровый образ жизни. Одновременно с этим наблюдается ситуация, когда на людей обрушиваются многочисленные неблагоприятные факторы внешней среды, сложные жизненные проблемы, огромный поток информации, – все это зачастую протекает на фоне далеко не блестящих биосоциальных условий жизни, уровня эмоционального напряжения при сниженной двигательной активности человека.

В настоящее время постепенно исчезают все виды работ, связанных с приложением физической силы и требующих выносливости. С каждым годом все больше увеличивается число лиц, труд которых связан с «кнопочным» управлением (в том числе компьютерным) различными механизмами. Недостаток мышечных напряжений в труде, в быту и при передвижениях следует корректировать специальными оздоровительными мероприятиями, а физические упражнения – прекрасное средство для этой коррекции. Физическое воспитание лиц всех возрастных периодов должно восполнить тот дефицит в мышечных напряжениях, который создается в новых условиях, и содействовать развитию и нормальному функционированию всех органов и систем человека.

Значение мышечных нагрузок для организма особенно возрастает при гиподинамии (снижение мышечных усилий) и при гипокинезии (снижение двигательной активности). Недостаточная двигательная активность сопровождается атрофией и дегенерацией скелетных мышц. Мышечные волокна становятся тоньше, вес мышц уменьшается, снижается мышечная сила, тонус мышц и т. д.

В результате гипокинезии/гиподинамии наблюдаются существенные изменения в виде нарушения координации движений. Расстройство двигательных функций проявляется в виде увеличения амплитуды колебаний центра тяжести, слабости движений при ходьбе, что

объясняется нарушением координации в деятельности нервной системой. Во время мышечной работы экономичность вегетативных функций снижается, вследствие чего при мышечных нагрузках увеличивается как кислородный запрос, так и кислородный долг.

Для организма двигательная активность – это физиологическая потребность. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Без достаточного объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и противостояния стрессу, не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не может быть здоровым и счастливым.

Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятие физической культурой способствует улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшает процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышает функциональные резервы многих органов и систем организма. Так, регулярные занятия физическими упражнениями повышают жизненную емкость легких, минутный объем дыхания, глубину дыхания; увеличивается коэффициент полезного действия – снижается кислородный запрос и кислородный долг; усиливается деятельность желез внутренней секреции.

Помимо влияния на отдельные двигательные и вегетативные функции различия в режиме мышечной деятельности могут отражаться и на общей резистентности организма при воздействии на него различных неблагоприятных факторов внешней среды (стрессовые ситуации, гипоксия, инфекция, радиация, низкие и высокие температуры окружающей среды).

Мышечная работа в весьма большом диапазоне нагрузок оказывает на организм только положительный эффект.

У лиц, систематически занимающихся физическими упражнениями на протяжении многих лет, повышенная резистентность к неблагоприятным воздействиям может (при вынужденных перерывах в тренировке) сохраняться в той или иной мере на протяжении нескольких месяцев.

Повышая устойчивость организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды, мышечная деятельность способствует снижению заболеваемости.

Большое значение имеет утренняя гигиеническая гимнастика. Она важна: для быстрого повышения работоспособности человека после сна; для укрепления здоровья и закаливания организма; для регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, развития выносливости, быстроты, силы, координации при двигательной деятельности.

Важное значение имеют физические упражнения, проводимые в течение рабочего дня и после его окончания. Это, в частности, обусловлено включением механизма активного отдыха, способствующего быстрому восстановлению нарушенных в результате развития утомления различных функций организма, связанных с производственным или иным трудом. Эти упражнения также эффективное средство снятия нервно-психического напряжения.

К настоящему времени с целью эффективной борьбы с гиподинамией разработаны и апробированы авторские методики физического воспитания: система Купера, система Амосова, система Иванова, система Лидьярда, система Моргауза, скрытая изометрическая гимнастика по Томпсону и т. д. Основные их достоинства – доступность, простота реализации, объяснимая и понятная эффективность. Данные методики предназначены для широкого использования.

Среди многочисленных форм занятий оздоровительной физической культурой особое значение имеют ритмическая гимнастика, йога, шейпинг, плавание, велосипедные прогулки, спортивные игры, ходьба на лыжах, бег, ходьба, катание на коньках и др.

Выбор того или иного способа, методики, системы соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами – это дело индивидуального вкуса и интереса.

Совершенно очевидно, что сама по себе физическая активность не дает оздоровительно эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд принципов, которые гарантируют положительный оздоровительный эффект. Главные из них: систематичность, индивидуализация и регулярность физических тренировок. Эффект оздоровительной тренировки зависит от следующих факторов:

- частоты занятий (периодичности);
- продолжительности (объема);
- направленности воздействия;
- мощности нагрузки;
- последовательности выполнения упражнений;
- длительности тренировки [3].

В заключение, следует отметить, что освоение методов здорового жизнеобеспечения, приобщения к физической культуре как правильному отношению к своему организму и условию достижения гармонии духа и тела не поздно начинать в любом возрасте. Для здоровой жизни человеку, как считал академик Н. М. Амосов, предлагается гораздо больше возможностей, чем ограничений.

### **Литература**

1. Пилипцевич, Н.Н. Общественное здоровье и здравоохранение : учеб. пособие / Н.Н. Пилипцевич [и др.] ; под ред. Пилипцевича. – Минск: Новое издание, 2015, - С. 12.
  2. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – С. 5-11.
- Фурманов, А. Г., Юспа, М. Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003, - С. 333