

УДК 796.378

***Аров Хасан Нанурович** - кандидат биологических наук, доцент
кафедры юридических и гуманитарных дисциплин, Невинномысского
Государственного Гуманитарно-Технического института.*

Россия, Невинномысск.

***Гладких Дмитрий Геннадьевич** - кандидат педагогических наук,
доцент, заместитель председателя комитета по физической культуре и
спорту администрации Красногвардейского муниципального округа*

Ставропольского края, Россия.

***Поветкина София Романовна** – студентка 2 курса Российского
университета Дружбы народов, Россия, Москва.*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

***Аннотация:** В статье рассматривается процесс формирования
здорового образа жизни студентов посредством использования
физических упражнений. Которые являются наиболее действенной
альтернативой гипокинезии в современных условиях.*

***Ключевые слова:** физические упражнения, движение, гипокинезия,
гиподинамия, здоровый образ жизни.*

***Arov Khasan Nanurovich** - Candidate of Biological Sciences, Associate
Professor of the Department of Social and Humanitarian Sciences,
Nevinnomyssk State Humanitarian and Technical Institute.*

Russia, Nevinnomyssk.

***Gladkikh Dmitry Gennadievich** - Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Deputy Chairman of the Committee for Physical Culture
and Sports of the Administration of the Krasnogvardeisky Municipal District of
the Stavropol Territory, Russia.*

*Povetkina Sofia Romanovna - 2nd year student of the Peoples'
Friendship University of Russia, Russia, Moscow.*

BUILDING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH EXERCISE

***Abstract:** The article examines the process of forming a healthy lifestyle of students through the use of physical exercises. Which are the most effective alternative to hypokinesia in modern conditions.*

***Keywords:** physical exercise, movement, hypokinesia, physical inactivity, healthy lifestyle.*

Движение является основой жизни. Человек немислим без движения. В последнее время со страниц специальной литературы в наш обиход вошли слова «гипокинезия» и «гиподинамия». В сущности, по смыслу они однородны. Может быть, только первое является более общим понятием: сравните «недостаточность движений» и «недостаточность усилий».

Насколько правомерно использовать данные определения для характеристики современного образа жизни?

Ведь нельзя сказать, что мы никогда:

- не устаём;
- не изматываемся;
- не ощущаем физической усталости [3].

Весьма красноречивые расчёты произвели специалисты одной английской обувной фирмы в ходе изучения вопросов о тенденциях в изменении обувных моделей. Они установили, что англичанин в XIX веке ежедневно преодолевал в уличной обуви в среднем около 35 км. Сегодня эта дистанция составляет около 3 км. Наряду с развитием такой тенденции на протяжении столетия падение двигательной активности наблюдается у человека и в течение одной жизни. Если еще ребенок в течение минуты не может «сидеть спокойно», то уже по достижении периода зрелости человек все больше времени склонен проводить в пассивном состоянии.

Что же влечёт за собой такое снижение объёма движений?

На опорно-двигательный аппарат приходится около половины массы вашего тела. Естественно, что нарушение в данном случае понижение уровня функционирования такой части организма не может проходить для него бесследно.

Происходит ряд неблагоприятных изменений, из которых можно выделить следующие четыре взаимосвязанные группы:

1. Прежде всего, снижается интенсивность нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему. Наблюдается падение общего тонуса коры головного мозга и, следовательно, эффективности работы «центра управления и регуляции» всех органов и систем организма.

В результате этого может иметь место тенденция к развитию астенического синдрома с различными нарушениями работы внутренних органов. Для данного состояния характерны повышенная утомляемость, крайняя неустойчивость настроения, ослабление самообладания, нетерпимость, неусидчивость, нарушение сна, утрата способности к длительному умственному и физическому напряжению. Все эти симптомы могут проявляться в различной степени.

Наряду с изменениями в деятельности высших отделов головного мозга гипокинезия способствует снижению уровня функционирования и подкорковых образований, отвечающих за работу, например, органов чувств: слух, равновесие, вкус или ведающих жизненно важными функциями: дыханием, кровообращением, пищеварением [4].

Как следствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличение риска возникновения каких-либо заболеваний.

2. Вследствие понижения нагрузок развиваются различные атрофические процессы, которые выражаются в уменьшении размеров органов или тканей, прежде всего мышечных, в снижении их функциональных способностей. Уменьшение мышечной массы ведет к

потери силы и тонуса мышц, выносливости. Ослабляются сухожилия и суставы, падает эластичность связок. Явление атрофии характерны не только для скелетных мышц, обеспечивающих непосредственные движения человека, но и для мышцы сердца, дыхательных мышц, мышечных волокон в стенках кровеносных сосудов. Развивается общая детренированность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, когда даже незначительное физическое напряжение, например, подъём по лестнице сопровождается быстрым упадком сил, одышкой, порой лёгким головокружением [1].

3. При уменьшении количества движений происходит снижение механических влияний на функции организма: нарушается моторная функция кишечника, наблюдаются застойные явления в нижних конечностях, падает циркуляция воздуха в лёгких.

В результате могут прогрессировать такие явления, как: варикозное расширение вен, атония, падение тонуса кишечника, запоры, пастозность и прочие нарушения застойного характера.

4. Уменьшение подвижности ведет к снижению теплопродукции, нарушению регуляции системы теплоотдачи. В итоге организм становится более подверженным к переохлаждению при попадании в условия с пониженной температурой окружающей среды.

Все эти сдвиги с различной степенью выраженности происходят в организме человека, ведущего мало подвижный образ жизни. Важно понимать, что эти изменения накапливаются и развиваются с течением времени. Приспосабливаться к отдельным функциональным сдвигам организм может только первоначально. Развивающиеся впоследствии нарушения вызывают более стойкие отклонения. Однако отрицательный результат получается на уровне работоспособности человека, падения показателей эффективности деятельности специалистов [2].

Таким образом исходя из вышеизложенного наиболее действенной альтернативой гипокинезии в современных условиях могут выступать только физические упражнения. Основная роль и значение активных движений как средства борьбы с гипокинезией понятно всем. Это поддержание или развитие функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепления мускулатуры, повышения гибкости, прочности связочно – суставного аппарата, развития силы и выносливости, быстроты и ловкости.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Раздумия о здоровье. 3-е издание дополненное и переработанное. -М.: ФиС, 1987.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995. -№4.
3. Кудря А.Д., Малашенко М.С., Гладких Д.Г. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни. В сборнике: актуальные проблемы формирования профессиональной компетентности у курсантов и слушателей вузов МВД России электронный сборник материалов межвузовского круглого стола 09.02.2016. Ставрополь, 2016. С.
4. Кудря А.Д., Гладких Д.Г., Джавахов А.В., Прокопенко Т.И. Роль и место физической культуры и спорта в сохранении здоровья учащейся молодежи. В сборнике: Социально-экономические, психолого-педагогические, философские и правовые аспекты развития общества Сборник материалов всероссийского научно-практического круглого стола. 2016.