

«Движение - жизнь!» - этому утверждению уже очень много лет, и оно не утратило своей актуальности. А новейшие исследования только подтвердили его правоту. Зачем необходима двигательная активность, чем опасен ее недостаток и как избежать многих неприятностей – об этом и пойдет речь в статье.

Значение движения

Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает.

Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья. Доказано, что у пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые на 5-7 лет моложе.

Двигательная активность не дает развиваться старческой атрофии мышц. Как человек становится немощным, замечал каждый, кому приходилось соблюдать долгий строгий постельный режим. После 10 дней лежания очень трудно выходить на прежний уровень работоспособности, т. к. сила сердечных сокращений уменьшается, что приводит к голоданию всего организма, расстройству обменных процессов и т. д. Результатом становится общая слабость, в том числе и мышечная.

Двигательная активность дошкольников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Дети, которые с малых лет лишены физической нагрузки, вырастают болезненными и слабыми.

Почему современные люди все меньше двигаются

Это обусловлено образом жизни, который зачастую диктуют внешние условия:

- Физический труд используется все реже. На производстве людей заменяют различные механизмы.
- Все больше работников умственного труда.
- В быту используется большое количество приборов. Например, стиральные и посудомоечные машины упростили работу до нажатия на пару кнопок.
- Широкое использование различных видов транспорта вытеснило пешие и велосипедные прогулки.
- Очень низка двигательная активность детей, т. к. они отдают предпочтение компьютерным, а не подвижным играм на улице.

С одной стороны, широкое распространение механизмов значительно облегчило человеку жизнь. С другой стороны, оно же и лишило людей движения.

Гиподинамия и ее вред

Недостаточная двигательная активность человека губительна для всего организма. Тело рассчитано на большую ежедневную нагрузку. Когда оно ее не получает, то начинает сокращать функции, уменьшать количество работающих волокон и т. д. Так отсекается все «лишнее» (по мнению организма), т. е. то, что

не принимает участия в процессе жизнедеятельности. В результате мышечного голодания происходят разрушительные изменения. В первую очередь в сердечно-сосудистой системе. Сокращается количество резервных сосудов, капиллярная сеть уменьшается. Кровоснабжение всего тела, в том числе сердца и мозга ухудшается. Малейший тромб может стать причиной для серьезных неприятностей для людей, ведущих сидячий образ жизни. У них не развита система резервных путей кровообращения, поэтому закупорка одного сосуда «отключает» большой участок от питания. У людей, активно двигающихся, быстро налаживается резервный путь снабжения, поэтому они легко восстанавливаются. Да и тромбы появляются значительно позже и реже, т. к. в организме не происходит застойных явлений.

Мышечное голодание может быть опасней, чем авитаминоз или недостаток пищи. Но о последних организм сообщает быстро и доходчиво. Чувство голода совсем неприятно. А вот первое никак о себе не сообщает, может даже вызывать приятные ощущения: тело отдыхает, оно расслаблено, ему комфортно. Недостаточная двигательная активность организма приводит к тому, что мышцы дряхлеют уже в 30-летнем возрасте.

Вред долгого сидения

Большая часть современной работы заставляет человека сидеть по 8-10 часов в сутки. Это очень вредно для организма. Из-за постоянного согнутого положения одни группы мышц перенапрягаются, а другие не получают никакой нагрузки. Поэтому у офисных работников часты проблемы с позвоночником. Также происходят застойные явления в органах малого таза, что особенно вредно для женщин, т. к. приводит к нарушениям в работе мочеполовой системы. Кроме этого, атрофируются мышцы ног, сокращается капиллярная сеть. Сердце и легкие начинают работать менее эффективно.

Положительное влияние физических нагрузок

Благодаря активной мышечной работе, снимается перенапряжение отдельных органов и систем. Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце работает более эффективно. Также двигательная активность успокаивает нервную систему, что повышает работоспособность человека.

Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. В старости их обходят стороной многие опасные заболевания, например, атеросклероз, ишемия или гипертония. Да и само тело дряхлеть начинает гораздо позже.

Для кого особенно важно движение

Конечно же, для тех, у кого малая активность в течение дня. Также необходимо двигаться людям, больным атеросклерозом и гипертонией. Это необязательно должны быть занятия в спортивном или тренажерном зале. Достаточно простых пеших прогулок.

Неоценимую пользу принесет двигательная активность работникам умственного труда. Она активизирует работу мозга и снимает психоэмоциональное перенапряжение. Многие писатели и философы утверждали, что лучшие идеи к ним приходят во время прогулок. Так, в Древней Греции Аристотель даже организовал школу перипатетиков. Он с учениками прогуливался, обсуждая идеи

и философствуя. Ученый был уверен, что ходьба делает умственную работу более продуктивной.

Двигательная активность дошкольников должна занимать родителей, т. к. только она может обеспечить правильное и гармоничное развитие ребенка. С малышом нужно много гулять и играть в подвижные игры.

Самый доступный вид двигательной активности

«Мне некогда заниматься спортом» - таков ответ большинства людей, когда им говорят о недостатке физической работы. Однако вовсе необязательно выделять по 2-3 часа ежедневно на упражнения. Обеспечить себя необходимой «дозой» движения можно и с помощью прогулок. Например, если работа находится в 20 минутах ходьбы, можно дойти до нее, а не ехать на автобусе 2-3 остановки. Очень полезны прогулки перед сном. Вечерний воздух очистит мысли, позволит успокоиться, снимет дневное напряжение. Сон будет крепким и здоровым.

Когда нужно гулять

Не стоит отправляться на улицу сразу же после еды. В этом случае процесс пищеварения будет затруднен. Необходимо выждать 50-60 минут, чтобы завершилась первая фаза.

Можно составить режим двигательной активности в течение дня. Например, небольшая прогулка с утра, чтобы взбодриться, потом в обеденный перерыв или после работы. И вечерняя, перед сном. В этом случае достаточно будет 10-15 минут в каждый «заход».

Если нет решимости или силы воли заставлять себя каждый раз идти на улицу, то можно завести собаку. С ней придется гулять, вне зависимости от желания. Домашние питомцы помогут организовать режим двигательной активности детей, особенно, если последние предпочитают проводить все свободное время за компьютером.

Как делать это правильно

Несмотря на то что ходьба – привычное дело для каждого, здесь есть некоторые нюансы, которые необходимо учитывать, чтобы получить максимум эффекта и пользы.

Шаг должен быть твердым, пружинистым, бодрым. Ходьба должна активно задействовать мышцы стоп, голени и бедра. Также в работу включаются пресс и спина. Всего, чтобы совершить один шаг, необходимо задействовать около 50 мышц. Не нужно делать слишком широкие шаги, т. к. это приведет к быстрому утомлению. Расстояние между ногами не должно превышать длину стопы. Также нужно следить за осанкой: держать спину прямо, расправить плечи. И ни в коем случае не горбиться. Дыхание при ходьбе должно быть ровным, глубоким, ритмичным.

Очень важна правильная организация двигательной активности. Ходьба прекрасно тренирует сосуды, улучшает капиллярное и коллатеральное кровообращение. Легкие также начинают работать более эффективно. Это способствует насыщению крови кислородом. Организм получает достаточное количество питательных веществ, что ускоряет процессы метаболизма в клетках и тканях, стимулирует процессы пищеварения, улучшает деятельность внутренних органов. В сосуды поступает резервная кровь из печени и селезенки.

Основные ошибки

При появлении дискомфорта или болевых ощущений нужно остановиться, отдышаться, при необходимости завершить прогулку.

Многие люди убеждены, что только большая физическая нагрузка даст результат, но это большая ошибка. Более того, новичкам без подготовки нельзя совершать большие прогулки. Развитие двигательной активности должно происходить постепенно. Тем более нельзя пытаться преодолеть дискомфорт и боль с помощью повышения уровня нагрузки.

Значение утренней зарядки



Еще одна полезная привычка. Но люди усиленно продолжают игнорировать рекомендации врачей. Утренняя гимнастика не только разгонит сонливость. Польза ее гораздо больше. В первую очередь, она позволяет «разбудить» нервную систему и наладить ее функционирование. Легкие упражнения приведут организм в тонус и быстро приведут в рабочее состояние.

Зарядку можно выполнять на свежем воздухе и заканчивать обтираниями или обливаниями. Это даст дополнительный закаливающий эффект. Также воздействие воды поможет избавиться от отечности и нормализует кровоток.

Легкие упражнения поднимут настроение, двигательная активность человека сделает его бодрым сразу после пробуждения. Также они улучшают многие физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость и координацию. Можно проработать отдельные группы мышц или качества, включив специализированные упражнения в утренний комплекс. Ежедневное выполнение упражнений позволит всегда быть в тонусе, поддержит резервные системы организма, а также восполнит дефицит физической работы.

Правильная организация двигательной активности

Оптимальный уровень физической нагрузки – дело индивидуальное. Чрезмерный или недостаточный уровень активности не даст оздоровительного результата и пользы не принесет. Очень важно это понимать, чтобы правильно дозировать нагрузку.

Существует несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность. Все они используются при построении тренировочного процесса. Главных всего три:

- Постепенность. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если сразу пытаться большой вес или пробежать большую дистанцию, можно нанести значительный вред своему организму. Повышение двигательной активности должно происходить плавно.
- Последовательность. Очень многогранный принцип. Сначала необходимо знать основы, или наработать базу, или научиться правильно выполнять упражнения, а лишь потом переходить к комплексным элементам. Если коротко, то это принцип «от простого к сложному».

- Регулярность и систематичность. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта от этого не будет. Организм становится сильнее и выносливее только при условии регулярных нагрузок.

Тренированный организм может быстро приспосабливаться к меняющимся условиям, включать резервы, экономно расходовать силы и т. д. А самое главное – он дольше остается активным, подвижным, а значит, и живым.

Значение двигательной активности трудно переоценить, т. к. именно она поддерживает организм в рабочем состоянии, позволяет человеку чувствовать себя хорошо.

<https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/dvigatel'naya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma/>