

психологическом, так как от этого зависит настрой спортсмена на успешную спортивную деятельность.

#### *Список литературы*

1. Волков И.П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. М.: ФиС. 1994.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС. 1986.

**Скаков А.С., Трусова В.П.**

Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина,  
г. Омск

### **Последствия малоподвижного образа жизни**

Малоподвижный образ жизни является распространенным явлением в нашем мире и характеризуется малой и нерегулярной физической активностью. С развитием научно-технического прогресса, современному человеку требуется делать всё меньше действий для выполнения бытовых задач, которые в некоторых случаях сводятся к поездке на транспорте на работу и обратно, восьмичасовому сидению за рабочим столом и просмотру телевизора сидя на диване. Такой распорядок оставляет не очень много времени на поддержание себя в хорошей физической форме, что со временем может оказать сильное негативное влияние на здоровье и послужить причиной развития различных заболеваний.

*Ожирение.* Избыточный вес тела является первым признаком малоподвижного образа жизни. Ожирение проявляется из-за недостаточной активности – первой причины замедления обмена веществ. Замедляется процесс сжигания калорий, излишки отлагаются в виде подкожного жира. У людей, страдающих ожирением, велик риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), гипертонии, диабета и других опасных заболеваний.

Но любая активная деятельность способна поддерживать нормальный вес человека, т.к. за счет нее происходит сжигание лишних калорий. Например,

помочь с поддержанием нормального веса поможет обычная утренняя зарядка или пробежка, если они совершаются регулярно.

*Сердечно-сосудистые заболевания.* Одним из самых смертельно опасных последствий сидячего образа жизни можно считать риск развития ССЗ (ишемическая болезнь сердца, хроническая гипертония). Это, в большинстве случаев, связано с отсутствием физической нагрузки, в связи с чем сердце не получает достаточного кровоснабжения. Также в таких условиях не работают жиросжигающие ферменты, которые разрушают триглицериды в крови. Из-за чего на стенках сосудов образуется налет, затрудняющий проход крови, в результате чего может развиваться атеросклероз.

Но если регулярно заниматься спортом, начинает эффективнее работать сердечно-сосудистая система, увеличивается проходимость сосудов, повышается концентрация «хорошего» холестерина в крови.

*Заболевания опорно-двигательного аппарата.* Мышцы и кости тела имеют свойство становятся слабыми при недостатке физической нагрузки. К тому же сидячий образ жизни вредит осанке и со временем приведет к проблемам со спиной, т.к. мышцы, которые поддерживают позвоночник, ослабевают. Потеря прочности костей приводит к остеопорозу. Кости в сидячем положении не испытывают трудностей по поддержанию тела.

Регулярные занятия спортом помогут поддержать здоровье костей и суставов, увеличат мышечную силу и выносливость, зарядят вас энергией для достижения жизненных целей.

*Польза физической активности.* Исследования ученых показали, что для обычного человека достаточно придерживаться умеренных оздоровительных нагрузок. Регулярная физическая нагрузка благотворно влияет на большинство систем органов и весь организм в целом, предотвращая широкий спектр проблем со здоровьем:

- укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- нормализует кровяное давление;
- нормализует сахар крови;

- поддерживает здоровый вес;
- укрепляет кости, суставы и увеличивает силу мышц;

Поскольку систематическая мышечная нагрузка помогает предотвратить болезни и укрепить здоровье, она может фактически уменьшить расходы на здравоохранение.

Все выше указанные заболевания можно вылечить с помощью лекарств, но психологические последствия и, вследствие, недостаток радости в жизни вылечить с помощью лекарств не получится. Это можно сделать только самому. В процессе активного движения вырабатывается гормон радости – серотонин. Этот гормон помогает поддерживать хорошее настроение, которое положительно сказывается на укреплении иммунитета. Так же чем активнее человек, тем больше знакомств он заводит, что уберегает от одиночества, развития депрессии. Под активными общественными связями подразумевается – общение, дружба, забота о близких и природе, любовь, все это является неотъемлемой частью полноценной здоровой жизни человека. В этом и есть смысл существования человека.

#### *Список литературы*

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС. 1998. 480с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС. 1991. 347 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2009. 528 с.

**Славгородская Д.Ю., Ефремов О.В.**

Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина,  
г. Омск

### **Здоровье человека**

Здоровье – бесценный дар каждому человеку от природы. Здоровье помогает нам достичь поставленных целей, успешно справляться с решением жизненно-важных задач, преодолевать преграды на жизненном пути.