

4. Осипов, А. Ю. Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов / А. Ю. Осипов, А. В. Вапаева, А. В. Антонова, А. Ю. Чижов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. №3 (21). 2012. С.115 – 119.

5. Перевозчиков, А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозчиков, М. В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №1. С.59 – 61.

**Бунькова Н. М.**

Уфимский государственный университет экономики и сервиса,  
Республика Башкортостан, Россия

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация.* Здоровье – самое важное, что есть у человека. Физическая активность помогает поддерживать и укреплять его, а так же позволяет оставаться всегда энергетически заряженным, физически устойчивым и уверенным в себе.

*Ключевые слова:* ЗОЖ, здоровье, активность, недостаток, мотивация, жизнь, человек

**Bunkova N. M.**

Ufa State University of Economics and Service,  
The Republic of Bashkortostan, Russia

## **THE RELEVANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN HUMAN LIFE**

*Abstract.* Health - the most important thing a man can have. Physical activity helps maintain and strengthen it, and also allows you to be always energetically charged, physically stable and self-reliant.

*Keywords:* healthy lifestyle, health, activity, lack of motivation, life, people.

Здоровье – величайшая ценность, оно занимает наивысшую степень в иерархии потребностей человека. По утверждению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% - от наследственности, на 20-25% от состояния окружающей среды и на 8-12 % - от работы национальной системы здравоохранения. [2; 49-50] Следовательно, исходя из предоставленных показателей, можно сделать вывод, что в наибольшей степени наше здоровье зависит от нас самих и для его сохранения нужно придерживаться здорового образа жизни (ЗОЖ).

Одной из составляющей ЗОЖ является физическая активность. Отсутствие ее считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе (на ее долю приходится 6% от общего числа случаев смерти в мире). [1; 10]

Наши прародители жили в близком контакте, взаимодействии с природой и работали синхронно природным ритмам – вставали с утренней зарей и ложились с вечерней. Сейчас же у многих совершенно иной ритм жизни, связанный с техническим прогрессом, который в какой-то степени негативно влияет на подвижность человека и тем самым на его здоровье.

Недостаток движения может привести к самым различным заболеваниям, о которых мы узнаем, как правило, тогда, когда они уже касаются либо нас, либо наших близких людей. На мой взгляд, этот устой нужно каким-то образом менять, например, можно проводить лекции на физической культуре в учебных заведениях по поводу того, к чему может привести сидячий образ жизни, мотивировать учащихся к занятиям спортом, открывая в учебных заведениях спортивные секции.

Так как же всё-таки может сказаться ленивость или неправильный образ жизни человека на его здоровье? Во-первых, малоподвижный образ жизни ведет к

неполадкам в сердечно-сосудистой системе. Из-за нехватки или отсутствия физической нагрузки тонус сердца понижается, и даже при слабых нагрузках начинается одышка. Кроме того, когда человек сидит за телевизором или ноутбуком, кровь в ногах застаивается, впоследствии возникают варикозы, тромбофлебиты – заболевания, осложнения которых смертельно опасны. Положение тела нужно менять непременно каждый час.

Другая серьезная проблема сидячего образа жизни – профессиональные болезни позвоночника: сколиозы (искривления), остеохондрозы. Грыжи межпозвоночных дисков являются наиболее распространенным и самым тяжелым последствием остеохондроза позвоночника. На население в 100 000 приходится 300 случаев. Даже если приобрести специальный эргономичный стул и правильно отрегулировать его по высоте, нужно учитывать, что нагрузка на позвоночник в сидячем положении на 40% больше, чем в положении стоя.

Сидячий образ жизни приводит к возникновению ожирения, атрофии мышц. Кроме того, снижается иммунитет, а так же общий тонус организма. «Как вареный», «как выжатый лимон» - говорят о себе некоторые фрилансеры. Малоподвижный образ жизни необходимо компенсировать физическими нагрузками, выполняя как минимум зарядку по утрам, и как максимум – посещая тренажерный зал или фитнес-клуб. Даже легкие пробежки по утрам вокруг дома способны компенсировать проблемы сидячего образа жизни.

О негативных последствиях было сказано достаточно, чтобы включить хотя бы минимальную физическую нагрузку в свой «рацион» запланированной долгой и счастливой жизни. Но самое главное, для того, чтобы мотивация была еще сильнее к занятиям, нужно отметить, насколько положительно влияет физическая активность на нас.

1. Упражнения, которые выполняются регулярно, содействуют рассасыванию потенциально опасных тромбов в крови, способствуют процессу замедления старения организма.

2. Улучшается кожа, так как при активных занятиях, кислород насыщает буквально каждую клеточку тела. Активизируется кровообращение, улучшаются рефлексы. При регулярных занятиях улучшается работа капилляров, от состояния которых зависят самые важные функции органов тела.

3. Занятия спортом приводят в тонус мышцы, делая их сильными и упругими, а тело приобретает более привлекательные и подтянутые формы.

4. С помощью спортивных тренировок, можно взять под контроль аппетит, потому что увеличивается количество эндорфинов, которое выделяет мозг. При этом организм не чувствует голода до тех пор, пока ему действительно не понадобится «подзарядка».

5. Занятия спортом помогают бороться с хроническим утомлением, увеличивая запас жизненных сил, повышая уровень энергии вашего тела. Они дают дополнительный запас кислорода мозгу и делают вас более энергичными в течение всего дня.

6. Регулярные упражнения способствуют более глубокому и спокойному сну ночью, потому что стимулируют производство эндорфинов, помогающих освободиться от нервного напряжения, скопившегося в течение дня (люди малоподвижные часто испытывают опустошенность в конце рабочего дня, чего не бывает с активными людьми, которые просто ощущают чувство приятной усталости).

7. Занятия спортом также способствуют повышению самооценки. Чем больше вы занимаетесь, тем лучше вы выглядите и приобретаете уверенность в себе.

8. Упражнения стимулируют обмен веществ (разгоняют метаболизм) и перистальтику кишечника. Занимаясь спортом, легче отказаться от курения. Известно, что спортсмены, которые бросили курить, проще справляются с большими нагруз-

ками, поскольку у них улучшается снабжение тканей кислородом, которое, конечно, становится хуже, когда человек курит.

9. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстановиться после перенесенных заболеваний, операций, травм, родов, поскольку у сильных мышц шире возможности утилизировать кислород, чем у дряблых, и чем больше кислорода они получают, тем быстрее восстанавливаются и функции органов и тканей.

10. Так же занятия спортом дают мощный энергетический заряд, который необходим для достижения каких-либо целей в жизни.

Подводя итоги, можно сказать, что физическая активность является важнейшей частью ЗОЖ. Если в давние времена большинство людей занимались сельскохозяйственным или иным физическим трудом и физической нагрузкой, необходимой для здоровья, было вполне достаточно, сейчас же нормой стал сидячий, малоподвижный образ жизни, поэтому мы должны осознанно включать в свой режим дня те или иные формы физических упражнений.

#### *Литература*

1. Глобальные рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности для здоровья [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://59.rosпотребнадзор.ru/270/-/asset\\_publisher/](http://59.rosпотребнадзор.ru/270/-/asset_publisher/).

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – 2 изд., перераб. / В. А. Бароненко. – Москва: Альфа-М, 2010. – 336с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2012. – 240 с.

**Бурмистрова Н. И., Захарова Л. П., Куманяева Е. А.**

Московский государственный областной,  
социально-гуманитарный институт,  
Коломна, Россия

### **ИЗ ОПЫТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ МДОУ**

*Аннотация.* В работе предоставлен многолетний опыт совместного сотрудничества МДОУ № 5и кафедры МБД МГОСГИ по вопросам здоровьесбережения и реабилитации нарушений осанки и стопы у метеозависимых детей 6-7 лет.

*Ключевые слова:* дошкольный возраст, физическое развитие, телосложение, осанка, вегето-сосудистая дистония, экология, здоровье, здоровьесбережение, физическая реабилитация.

**Burmistrova N. I., Zakharova L. P., Kumanaeva E. A.**

Moscow State regional, socio-humanitarian Institute,  
Kolomna, Russia

### **FROM THE EXPERIENCE OF HEALTH AND RESTORING THE HEALTH OF MODERN PRESCHOOLERS 6-7 YEARS IN THE MDOU**

*Abstract.* Given the long experience of joint cooperation MDOU № 5 of MDB MGOSGI health and rehabilitation of posture and foot weather dependent children 6-7 years.

*Keywords:* pre-school age, physical development, physical appearance, posture, vegetative-vascular Dystonia, ecology, health, health, physical rehabilitation.

Дошкольный возраст самое благоприятное время для сохранения и укрепления детского здоровья. В раннем возрасте у ребенка формируется нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладывается фундамент хорошего психического и физического здоровья и полноценного физического развития [1; 59–78].