

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И МАССОВЫЙ СПОРТ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Логунова Е.В., Игнатькова Ю.В., Лизиков Р.Р., студенты
ФГБОУ ВО «Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского», г. Брянск, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные аспекты двигательной активности и массового спорта и его влияние на здоровье и образ жизни людей. С помощью двигательной активности и массового спорта оздоровление людей происходит за счет целенаправленного развития физических, эстетических и нравственных качеств личности, организации общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактики заболеваний и воспитания здорового подрастающего поколения.

Ключевые слова: двигательная активность, массовый спорт, здоровый образ жизни, физическая культура.

Во все времена занятия физической культурой и спортом оказывали только положительное влияние на организм и общее состояние здоровья человека. Физическая культура – это та часть человеческой культуры, которая направлена на укрепление физической подготовки организма, посредством использования физических упражнений, гигиенических факторов и сил природы. Комплексное использование этих средств способствует гармоничному развитию физических и психических качеств человека. В наше время люди стали придавать большое значение развитию творческих способностей, интеллекта и, прежде всего, личного здоровья, поэтому значение физической культуры и спорта растет с каждым днем.

Условия жизни современного человека в связи с высокими темпами научно-технического прогресса характеризуется недостаточной двигательной активностью, которая приводит к серьезным нарушениям регуляции различных функций организма и систем жизнедеятельности, резко снижает приспособительные возможности, которые приводят к возникновению различных заболеваний и снижению работоспособности человека [5, с. 14].

Двигательная активность является наиболее доступной и приоритетной сферой досуга в структуре обучения и свободного времени человека. Она удовлетворяет потребности человека, способствуя правильному и нормальному функционированию, поддерживая здоровый образ жизни. В настоящее время не известен более эффективный физиологический метод стимуляции различных систем организма человека, чем двигательная активность. Она постоянно тренирует и совершенствует работу механизмов человеческого организма, которые направлены на восстановление функций различных органов и систем, а также уровень дееспособности человека. Эффективность перерывов во время различных видов трудовой деятельности может быть, если они сочетаются с физическими упражнениями. Двигательная активность – это мышечная деятельность человека, направленная на улучшение физического состояния,

которое необходимо для достаточного поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Под режимом двигательной активности понимают ту часть общего режима человека, которая регулирует активную мышечную деятельность в соответствии с функциональными возможностями организма, включая физические упражнения, трудовые процессы и т.д.

Двигательную активность можно разделить на три компонента: деятельность во время физического воспитания; физическая активность во время общественной и трудовой деятельности и физическая активность в свободное время от учебы или работы. Все три компонента обеспечивают определенный уровень еженедельной (ежедневной) физической активности [2, с. 113].

Каждый онтогенетический (индивидуальный период развития) человека имеет свой уровень двигательной активности. Все это указывает на важность определения оптимальной или необходимой нормы физической активности, ее минимально- и максимально возможных режимов. При обсуждении общего понятия о двигательной активности с позиций этого подхода наиболее ценно рассматривать ее в рамках макро- и мезо-временных интервалов. В этом случае промежуточным интервалом считается период продолжительностью от одного дня до одной недели.

Для характеристики двигательной активности предложен комплекс показателей, в том числе [4, с. 349]:

1) Объем физической нагрузки, характеризующийся количеством времени, затраченного на физические упражнения в течение определенного периода времени;

2) Интенсивность упражнений, определяемая интенсивностью работы сердечно-сосудистой системы (на основе частоты сердечных сокращений) или интенсивностью упражнений;

3) Распределение двигательной активности представлено количеством и последовательностью упражнений в течение определенного периода времени;

4) Вид физической нагрузки, определяющий характер физической активности в течение определенного периода времени.

Потребность в двигательной активности во многом определяется генетикой и генетическими особенностями человека. Для того, чтобы поддерживать нормальное развитие и функционирование организма, важно не только быть физически активным, но и подобрать подходящие методы физических нагрузок. Существует несколько видов двигательной активности, которые положительно влияют на физическое состояние организма человека. Они различны и имеют свои особенности.

Наиболее широко используются ходьба и бег.

Ходьба является неотъемлемой частью деятельности человека – это сложная скоординированная работа скелетных мышц и конечностей и форма передвижения. Ходьба – самый простой вид физических упражнений. Лечебный эффект ходьбы можно объяснить увеличением способности организма потреблять кислород, т.е. повышением аэробных возможностей

организма. Прогулка в течение как минимум 30 минут увеличивает потребление кислорода и улучшает аэробные возможности организма. Аэробные упражнения оказывают профилактическое воздействие на сердечно-сосудистые и респираторные заболевания. При ходьбе задействуется большая часть мышц тела, что стимулирует газообмен в легких и улучшает память и, конечно же, дыхание. Особенно полезны утренние и вечерние прогулки. Для получения тренировочного эффекта скорость ходьбы должна быть высокой, а время ходьбы - 30-40 минут.

Бег также является одним из способов тренировки людей. В отличие от ходьбы, у него есть «фаза полета». Это связано со сложной и слаженной деятельностью конечностей и скелетных мышц. В отличие от ходьбы, в беге нет двойной опоры, хотя в обоих случаях задействованы одни и те же функциональные группы мышц. Бег, как и ходьба, помогает повысить выносливость, активировать обмен веществ, улучшить работу кровеносных сосудов и сердца. Стенки сосудов становятся более эластичными, сердечная мышца укрепляется, иными словами, сердечно-сосудистая система получает большой запас прочности. Положительные изменения происходят и в функционировании органов дыхания. Повышается способность организма потреблять кислород [3, с. 158].

Двигательная активность также оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат. Физические упражнения помогают улучшить механические свойства костей, то есть устойчивость к поломке, выдавливанию и деформации, а также увеличивают подвижность суставов. Благодаря систематическим физическим тренировкам улучшается высшая нервная деятельность (кора головного мозга) и функции нервной системы. Параметры умственной деятельности напрямую зависят от уровня физической подготовленности (внимание, мышление, память и т.д.). Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и здоровее. В пожилом возрасте у людей реже развиваются многие опасные заболевания, такие как атеросклероз, ишемия или гипертония.

Следует еще раз отметить, что самое главное – это оптимальная, целенаправленная двигательная деятельность. Минимальная двигательная активность позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. В лучшем случае жизнедеятельность организма находится на самом высоком уровне своих функциональных возможностей. Максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к перенапряжению и его резкому снижению работоспособности.

Следует сказать о том, что Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» определяет массовый спорт как часть спорта, направленную на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством организованных самостоятельных занятий и участия в спортивных состязаниях и массовых физкультурных мероприятиях [1]

Массовый спорт представляет собой особый социальный институт, ориентированный на создание общедоступной и демократической системы

занятий физкультурно-спортивной деятельностью для укрепления здоровья, активного и полноценного досуга, повышения качества жизни. Он включает в себя такие виды физической активности различных групп и слоев населения, которые направлены не на достижение высших спортивных результатов и получение материальных выгод, а на личностное развитие в соответствии с собственными потребностями и интересами, а также на решение некоторых социальных задач. В данном случае спортивная деятельность не становится доминирующей в индивидуальном образе жизни человека, а строится в зависимости от той, которая занимает основное место в его жизни. Потенциал массового спорта в современном российском обществе реализуется недостаточно эффективно для обеспечения здорового образа жизни населения, создания надежного социально-экономического фундамента для осуществления дальнейших позитивных преобразований.

В современном обществе существует социальный заказ на создание условий, способствующих ведению здорового образа жизни. Вместе с тем использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваемости и общего укрепления организма не носит массового характера. Для этих целей граждане страны предпочитают использовать альтернативные возможности, которые существуют в здравоохранении, на рынке потребительских товаров, услуг, индустрии красоты. Значительной частью населения страны занятия физическими упражнениями и спортом рассматриваются как второстепенный фактор для пользы здоровья и не являются необходимостью и частью культуры повседневного быта.

В целом анализ условий и некоторых показателей развития физической культуры и массового спорта показывает последовательно возрастающую роль, которую данное направление играет в комплексном социально-экономическом развитии государства. Внимание многих россиян к состоянию здоровья, наравне со стремлением улучшить качество личной среды обитания, создает благоприятные предпосылки для устойчивого спроса на физкультурно-оздоровительные услуги и повышения инвестиционной привлекательности [4, с. 350].

Таким образом, на основании проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

Во-первых, в первую очередь двигательная деятельность направлена на укрепление здоровья всего организма и предотвращение развития опасных заболеваний. Оптимальная двигательная активность является самым важным требованием для здорового образа жизни. При оптимальной двигательной активности улучшается структура и активность всех органов и систем человека, это способствует укреплению здоровья, повышению эффективности образа жизни. Можно сказать, что движение – это не только сущность жизни, но и основа здоровья человека.

Во-вторых, массовый спорт позволяет человеку в не зависимости от возраста и пола сохранить здоровье, проводить с пользой свободное время, разнообразить досуг. Занимаясь массовым спортом, следует помнить о социальной ответственности, необходимости совмещать образовательную,

трудовую и спортивную деятельность. Двигательная активность и массовый спорт обладают неоценимой способностью для человека в комплексе решать ряд проблем, связанных с повышением уровня здоровья, увеличения продолжительности жизни и трудоспособного возраста, а также являются действенным средством профилактики асоциальных проявлений.

Литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ // URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 08.11.2023).

2. Бочкарева, С.И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни / С.И. Бочкарева, Т.В. Буянова, Н.Е. Копылова//Гуманитарное образование в экономическом вузе: сб. тр. Науч.-практич. Конф. – М.: Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, 2017. – С. 113-116.

3. Высоцкая, Т.П., Активный досуг как механизм оздоровления студенческой молодежи/ Т.П. Высоцкая, С.П. Голубничий, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Вступление. Путь в науку. – 2017. – № 4 (20). – С. 158-164.

4. Денискина, С. В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни / С. В. Денискина, Ю. В. Кормилицын. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 25 (420). – С. 349-351.

5. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / К. В. Чедов ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022. – 104 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/chedov-dvigatel'naya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogoobraza-zhizni.pdf>. (дата обращения 08.11.2023).

Контактная информация: drachnova@inbox.ru.

Lizikov.roman0597@yandex.ru

Ignatkova1998@mail.ru