

Дани С. А.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель ст. преп. Громова О. И.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Цель работы – проанализировать влияние физической активности на организм человека, выявить причины ее снижения, определить оптимальные формы ее организации для укрепления здоровья.

Персидский философ и врач Авиценна говорил, что «движение может заменить множество лекарств, но ни одно лекарство мира не заменит движение». В XXI веке слова известного врача приобретают особое значение, так как, по данным ВОЗ, «каждый третий взрослый человек в мире недостаточно физически активен», что является серьезным препятствием на пути к сохранению его здоровья. Физическая активность – это любые движения тела, которые осуществляют скелетные мышцы в процессе работы или активного отдыха, а значит, требуют от человека приложения физических усилий и расхода энергии.

Одной из серьезных причин снижения физической активности взрослых людей в странах с высоким уровнем дохода стали различные технические устройства, которые существенно облегчают повседневный труд и делают жизнь более комфортной. Использование на производстве оборудования с автоматическим программным управлением позволяет рабочему производить необходимую промышленную продукцию без особых физических затрат. Использование в быту автоматизированной системы управления «Умный дом» позволяет управлять работой различных бытовых приборов нажатием нескольких кнопок на мобильном телефоне. Современные люди все чаще предпочитают передвижение с помощью автомобилей, самокатов, гироскутеров и сигвеев, управление которыми сводится к проявлению минимальной физической активности. Современная молодежь часто проводит свободное время, сидя за компьютером.

Научно доказано, что регулярная физическая активность положительно влияет на состояние здоровья: снижает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, улучшает состояние костно-мышечной и дыхательной систем, способствует поддержанию нормальной массы тела, повышает устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям, укрепляет нервную систему и улучшает эмоциональное состояние человека. По мнению специалистов, гимнастика во всех ее разновидностях, скандинавская ходьба, бег, плавание отлично укрепляют и оздоравливают организм.

Для решения проблемы специалистами ВОЗ разработаны четкие рекомендации с целью стимулирования физической активности, способствующей укреплению здоровья людей каждой возрастной категории. Так, во многих странах мира, включая Республику Беларусь, созданы условия для активного отдыха всех желающих: в городах существуют рекреационные зоны для совершения пеших прогулок и катания на велосипеде; работают спортивные заведения (бассейны, многопрофильные физкультурно-оздоровительные центры и фитнес-клубы); оборудованы воркаут-площадки для занятий гимнастикой, построены стадионы; регулярно проводятся различные спортивные мероприятия для любителей спорта и здорового образа жизни.

Таким образом, систематические занятия физической культурой и спортом позволяют каждому человеку сохранять и укреплять здоровье.