

Кирий Данила Николаевич

студент

Научный руководитель

Клименко Андрей Александрович

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

АНАЛИЗ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ОТСУТСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассмотрены и проанализированы основные возможные негативные последствия, в случае если недостаточно уделять внимания физической культуре и спорту в жизни.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни, спорт, негативное влияние.

Думаю, что всем известно о том, что отсутствие физических нагрузок, пренебрежение занятием физической культуры и спортом негативно сказывается на организме человека. Однако, несмотря на общеизвестность данного факта, многие люди по-прежнему продолжают вести малоподвижный образ жизни. В первую очередь, это вызвано тем, что изменение образа жизни человека в современных условиях только способствует отсутствию каких-либо физических нагрузок на тело человека. Сказывается также монотонность выполняемой офисной работы. Мало кто на сегодняшний день после такого «механического» рабочего дня решить совершить оздоровительную пробежку или сыграть в пару спортивных игр.

Но что же представляет по собой подобный образ жизни? В большинстве своем, в литературе под малоподвижностью понимается пассивный образ жизни, при котором физическая активность присутствует в минимальном количестве.

Помимо этого, критерием малоподвижности может стать отсутствие продолжительной ходьбы, бега, активных игр и т. д.

В данном вопросе стоит учитывать, что выполнение домашних обязанностей или иной несложной повседневной работы нельзя в полной мере считать активностью, т.к. подобные занятия не обеспечивают нужную физическую нагрузку на тело человека. Поэтому постепенно мускулатура атрофируется, теряется тонус, мышцы слабеют, замедляется кровообращение и т. д.

Как показывает статистика, в настоящее время физическая нагрузка на человека снизилась примерно в 100 раз, по сравнению с предыдущим веком [3]. Это, в первую очередь, обусловлено активным развитием научно-технического процесса. В последнее время все больше и больше разрабатывается различных гаджетов и устройств, облегчающих так или иначе жизнь человека. Но насколько положительно сказывается на самих людях подобное упрощение?

Широкое распространение офисных работ, удаленных профессий и профессий, требующих занятия за компьютером лишь способствуют развитию сидячего образа жизни. И ладно, если в период выполнения своей трудовой функции человек систематически уделяет время разминке. Но, как мы знаем, на самом деле это совсем не так. Люди могут часами сидеть за столом в одном положении, что, естественно, очень негативно сказывается на их общем состоянии. Подобная ситуация возникает из-за слишком большой рабочей нагрузки на человека, что ведет к двигательному дефициту и прочим серьезным изменениям в организме [1]. Не могу не упомянуть о том, что для большинства людей жертвуют какими-либо физическими нагрузками ради экономии времени. В большинстве зданий можно заметить просто огромную очередь к лифту, когда на лестнице может никого и не быть.

Как понятно из всего вышесказанного, отсутствие физических нагрузок у человека приводит к тому, что у него развивается много серьезных и хронических заболеваний, которые более характерны лицам пожилого возраста. Наверно, одним из самых распространенных последствий является ожирение. Ведь при сни-

жении физической активности снижается метаболизм, сокращается расход калорий, излишки из которых преобразуются в жировые массы, которые в последующем, если их накопится достаточное количество, весьма ощутимо будут мешать выполнять определенные действия или упражнения. Помимо этого, при ожирении тело становится менее упругим, появляется угроза развития сахарного диабета. Стоит также учитывать, что избавиться от излишков веса весь затруднительно. В таком случае необходимо не только выполнять определенные упражнения, но и соблюдать особый рацион питания, что, к сожалению, могут далеко не все в силу привыкания к отсутствию ограничений по еде.

Помимо ожирения, при недостаточности физических нагрузок у человека может нарушиться работа сердца. Ведь, отказ от самых простых гимнастических упражнений и утренней зарядке приводит к нарушению кровообращения [2]. Это порождает ухудшение состава крови, появление различного налета на внутренних стенках сосудов, что в худшем случае, может привести и к сердечному приступу.

Возвращаясь к вопросу о сидячем образе жизни, я хочу также обратить внимание на то, что он является причиной ухудшения осанки, появлению ревматизма, артрита и др.

Важно помнить о том, что отсутствие физических нагрузок негативно сказывается не только на его физическом состоянии, но и психическом. Появление лишнего веса, например, провоцирует снижение самооценки, что часто приводит к депрессии, чувству тревоги и другим негативным эмоциям. Однако, если же человек активно занимается спортом, подобные ему в большей мере коммуникабельны, более лояльно относятся к критике в их сторону.

Также важным будет то, что у лиц, занимающихся спортом на постоянной основе, наблюдается высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, решительность и настойчивость. Если говорить о людях, которые систематически занимаются физической культурой и физическим воспитанием на профессиональной основе, то считаю важным обратить внимание на то, что им в большей степени

присущи такие качества, как добросовестность, ответственность, организованность, дисциплинированность. Этим самым мне бы хотелось напомнить о том, насколько порой важны занятия физической культурой.

Однако стоит учитывать, что для результата необходимо будет потрудиться, ведь, увы, не получится сбросить вес и вернуть мышцам тонус за один день. Именно поэтому, многие люди в силу отсутствия моментально зримого результата и пренебрегают занятиями физической культуры и спортом вообще.

Таким образом, на основании всего вышесказанного могу сделать вывод о том, что малоподвижный образ жизни, пренебрежение даже самыми базовыми физическими упражнениями довольно негативно влияет на организм человека не только физически, но и порой психически. Стоит помнить, что в данном случае подобные последствия будут накапливаться словно снежный ком, что в дальнейшем может привести к особо опасному заболеванию, избежать которого можно было, если бы человек подвергал себя определенным физическим нагрузкам.

Список литературы

1. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека / В.И. Добрынина. – СПб.: Питер-М, 2005.
2. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений / С.М. Любинская. – М.: Глобус, 2004.
3. Медведев И.Н. Физиология висцеральных систем / И.Н. Медведев, С.Ю. Завалишина, Н.В. Кутафина // Успехи современного естествознания. – 2014. – №10.