***Шевченко Алена Александровна***

*Студент 1 курса*

*Факультет экономики и управления бизнес процессами*

*Сибирский Государственный Университет*

*г. Красноярск*

**Малоподвижный образ жизни и его неблагоприятное влияние на организм человека**

*Shevchenko Alena Aleksandrovna*

*1st year student*

*Faculty of Economics and business process management*

*Siberian state University*

*G. Krasnoyarsk*

**Sedentary lifestyle and its adverse effects on the human body**

**Аннотация**: в статье затрагивается проблема физического развития, которая способствует ухудшению состояния организма человека, в последствие которого образуется множество болезней и неблагоприятное влияние на все органы.

**Abstract**: the article touches upon the problem of physical development, which contributes to the deterioration of the human body, which resulted in the formation of many diseases and adverse effects on all organs.

**Ключевые слова**: Гипокинезия, двигательная активность, здоровье, физическое развитие, спорт, заболевания, спортивная педагогика, профилактика.

**Keywords**: Hypokinesia, motor activity, health, physical development, sports, diseases, sports pedagogy, prevention.

Как демонстрирует множество изучений, нехватка физического развития, а также низкий уровень показателей функционального развития состояния является последствием малоактивного образа жизни в детстве. Сегодня гипокинезия многими специалистами в области медицины считается болезнью. Гипокинезия – это особое состояние организма, которое обуславливается недостаточностью двигательной активности, то есть ограничением количества и объема движения в результате малоподвижного образа в жизни и особенностей профессиональной деятельности. В узком смысле гипокинезия – это резкое сокращение движений, снижение мышечной работы. Она является серьезной причиной возникновения и угрожающем быстрым распространением сердечно-сосудистых и нервных заболеваний, а также болезней, связанных с нарушением деятельности желудочно-кишечного тракта желёз внутренней секреции и других органов и систем.

Отсутствие необходимых систематических физических работ связано с негативными изменениями в деятельности главных отделов головного мозга, его подкорковых структур и образований, при их недостатке становится ясно, почему уменьшаются общие защитные силы организма и почему возникает повышенная утомляемость, нарушается сон и т.д., так же понижается способность поддерживать высокую умственную или физическую трудоспособность.

Двигательная активность и здоровье человека.

Двигательная активность – основной фактор, определяющий уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Цивилизация сформировалась так, что человек начал испытывать “мышечное голодание”, которое не менее опасно, чем кислородное голодание или недостаточное получение витаминов.

В нынешнем обществе является наиболее актуальным вопросом активное использование разнообразных средств физической культуры и спорта. Процесс развития человеческого общества показывает, что организм человека в ходе своего развития эволюционным путём запрограммирован природой для движения на протяжении всей жизни – с раннего возраста до глубокой старости, и все его органы и системы тысячелетиями сформировались в движении.

На сегодняшний день физиологическая адаптация человека не в состоянии поспевать за ускоряющимся темпом и изменяющимися условиями жизни, прогрессом производства, объемом поступающей информации и т.п. Отсюда нервно-психическая усталость, повышенное эмоциональное воздействие и переутомление, которые являются основными причинами понижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний.

В список таких заболеваний, входят:

1. Остеохондроз
2. Радикулит
3. Сахарный диабет
4. Психологическое расстройство
5. Болезнь мочевиной системы
6. Патология костной ткани
7. Болезнь сердца и сосудов

 Не случайно в наше время уделяется огромное внимание разнообразным активным формам профилактики, адресованных на воздействие и преодоление тех отрицательных воздействий, которые связаны в жизнедеятельности человека с отрицательными сторонами технического процесса.

Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений

В спортивной педагогике имеются разные подходы к распределению видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в “чистом” виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений.

Разновидность видов спорта и их профилактика

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки – одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и рядом функциональных систем организма к усталости.

Существует множество различных видов спорта, и у каждого отдельного вида свое преимущество. Для наглядности представлено несколько разных примеров:

1. Водное поло (повышение функциональных возможностей организма; развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)
2. Легкая атлетика (ловкость и выносливость, совершенствование способности к максимальным мышечным усилиям групп мышц нижних конечностей, туловища и разгибателей рук)
3. Конькобежный спорт (равновесие при отклонении туловища под различными углами, развитие мышц нижней части тела)
4. Шахматы (активное использование и развитие полушарий мозга, при котором человек сразу использует логическое и абстрактное мышление)
5. Стрельба из лука (укрепляются мышцы живота, грудные и спинные мышцы: улучшается дыхательная и сердечно-сосудистая система; предотвращает сутулость, придает отличную осанку)
6. Футбол (тренировка опорно-двигательного аппарата; выносливость и быстрота зрительно двигательной реакции)

Список литературы:

1. Н. А. Красноперова, О. А. Шушерина, Л. А. Бартновская. Физическая культура как средство здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза – Красноярск, 2006
2. Методика обучения, Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры, Техника, Тактика, 2004
3. Зотин В.В., Яцковская Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни//сб.ст.всеросс.науч.практ.конф."Теория и практика физической культуры". - Казань,2011. - С.125-127
4. Зотин В.В., Пономарев В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе// Физическая культура: воспитание,образование,тренировка". - 2017. - №6. - С.7-8
5. Мельничук А.А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе: дис. канд.пед.наук:13.00.04. - Тульский государственный университет, Тула, 2013 - 176 с.