

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Влияние физических упражнений на жизнь трудоспособного населения

В последнее время во многих странах мира проведено множество исследований, которые наглядно подтверждают взаимосвязь между образом жизни современного человека, степенью его двигательной активности и распространением сердечно – сосудистых заболеваний. Многочисленные наблюдения подтверждают, что самыми главными причинами коронарной болезни, инвалидности и смертности от нее в современном мире являются: перенапряжение нервной системы, переизбыток и малая подвижность человека.

Жизнь в новом цивилизованном обществе невозможна без перенапряжения нервной системы, без воздействия отрицательных эмоций, без постоянно увеличивающегося потока информации. Оградить себя от всего этого невозможно, да и в принципе нет необходимости, так как наш мозг нуждается в постоянном напряжении, тренировке, закаливании в той же мере, как и мышцы. Но сильные отрицательные эмоции могут травмировать нервную систему. При этом они способны вызывать у здоровых людей кислородное голодание сердечной мышцы, привести к изменению ритма сердца, его внеочередным сокращениям.

Следующая опасная угроза для человека – слишком чрезмерное употребление пищи, которое приводит к ожирению. Никому не секрет, что потребности в пище у человека, занимающегося умственным трудом, совсем другие, чем потребность человека, работающего на тяжелом производстве. По средним значениям человеку умственной профессии, который занят трудом сидя, без физической нагрузки, требуется около 2000 калорий в день. Человеку, работающему на тяжелом производстве выполняя работу ручную, нужно до 4000 калорий. Любой избыток калорий откладывается в виде жира, и чем старше человек, тем сложнее избавиться от него. Во время приема пищи мы получаем значительно больше калорий, чем их затем расходует. В результате – эта пища становится огромной нагрузкой для работы сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, и вызывает резкое повышение содержания жирных веществ в крови – холестерина и т.п. - что приводит к полноте, а это в свою очередь к появлению коронарных заболеваний.

Гиподинамия, или малоподвижный образ жизни, самая большая угроза для человека. Жизнь современного человека не требует больших энергетических затрат, от чего сокращается потребность в кислороде. Кровь в ткани при пассивном, расслабленном состоянии мышц попадает по значительно меньшему количеству мелких сосудов. В результате мышцы грудной клетки, мышцы сердца слабеют. Объем легких уменьшается, кровеносные сосуды теряют свою эластичность. В результате: в разы увеличивается риск заболеваний сердечной и дыхательной систем.

Все исследования и наблюдения убедительно показывают: - только регулярные, систематические, специальные физические упражнения способствуют развитию и укреплению всех тех свойств организма, которые защищают его от вредных воздействий, помогают гораздо лучше приспособиться к меняющимся внешним условиям и факторам, повышать готовность защитных приспособлений организма.

Заниматься физическими упражнениями – значит поставить перед собой цель: вести здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, укрепить здоровье, развить сердечно – сосудистую и дыхательную системы, повышать общую и специальную выносливость, работоспособность, а также координацию движений. Закалить свой организм к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Помимо занятий физическими упражнениями нужно разработать, установить и соблюдать определенный распорядок в течение суток, режима труда и отдыха. Это очень важно для здоровья, приобретения уверенности в себе, а также самообладания.