

Балашова А.А.

*Научный руководитель: ст. преподаватель С.Е. Колонцов  
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: alexa\_balashova@mail.ru*

### **Влияние низкой двигательной активности на организм человека**

Как бы ни была развита медицина, у неё не получится уберечь от всех болезней каждого. Человек и сам должен бороться за своё здоровье. Ведь известно, что здоровье лишь на 15% зависти от медицинского обслуживания. С детства необходимо приучать себя вести активный и здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену и не забывать заниматься спортом.

Важную роль здесь играет двигательная активность. Она является естественной потребностью человеческого организма. Если на протяжении долгого времени эта потребность не удовлетворяется должным образом, это приведёт к развитию различных патологий в организме, а также к раннему старению или даже смерти.

Огромная роль физической активности заключена в том, что она адаптационные способности организма к воздействию большого ряда разных отрицательных факторов. К ним относят перегревание, пониженное или повышенное атмосферное давление, радиацию и т.п. [1].

Также двигательную активность можно назвать одной из важных причин, которые определяют уровень обменных процессов в организме и состояние его систем: костной, сердечно-сосудистой и мышечной.

На организм в целом недостаточная физическая нагрузка оказывает неблагоприятное влияние, так как он рассчитан на большую каждодневную нагрузку. Если он её недополучает, то начинается сокращение функций организмом: уменьшается количество активных волокон и т. п. Так атрофируется всё «ненужное», то есть то, что не участвует в процессе жизнедеятельности организма. В дальнейшем из-за голодания мышц могут произойти губительные изменения.

Например, в опорно-двигательном аппарате при снижении двигательной активности появляются признаки, которые отражают атрофию волокон мышц, поэтому в них происходит понижение веса и объёма, а также они хуже сокращаются. Снабжение мышц кровью и обмен энергии в них тоже ухудшаются. Происходит уменьшение мышечной силы, точности, быстроты и выносливости при работе (особенно статической), а также появляется снижение эффективности движений при ходьбе и беге [2].

При недостаточной двигательной активности в дыхательной системе происходит снижение жизненной ёмкости лёгких, глубины дыхания, минутного объёма дыхания и максимальной лёгочной вентиляции.

Происходит нарушение работы сердечно-сосудистой системы. Возникает уменьшение объёма сердца, становится хуже питание самого толстого слоя сердечной мышцы - миокарда, уменьшается число резервных сосудов, уменьшается сеть капилляров, кислород в меньшем количестве доставляется к тканям и органам. Снабжение кровью тела в целом, в том числе сердца и мозга ухудшается, появляются нарушения в процессах биологического окисления. Даже небольшой тромб может оказаться причиной серьёзных проблем для людей, которые ведут неактивный (сидячий) образ жизни, потому что у них не полностью сформирована система запасных путей кровообращения. По этим причинам закупорка одного сосуда «отключает» большой участок от питания. Также может развиваться ишемическая болезнь сердца. У людей, которые активно двигаются, в скором времени восстанавливается запасной путь кровоснабжения, поэтому они легче поправляются. К тому же в организме не происходит застойных явлений, поэтому тромбы появляются значительно позже и реже [1].

Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на развитие многих функций нервной системы: силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов [3].

Даже умственная деятельность невыполнима без двигательной активности. Умственный труд требует мышечных усилий, потому что деятельность мозга активизируется сигналами, исходящими от мышц.

Из выше сказанного следует, что малоподвижный образ жизни может привести к неблагоприятным последствиям для здоровья, а также преждевременному старению. Именно поэтому не стоит забывать заботиться о своём здоровье собственными силами – соблюдать гигиену питания и тела и заниматься физическими упражнениями.

### **Литература**

1. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. – М., 1990. – 510 с.
2. Статья «Недостаточная двигательная активность» – электронный ресурс: <http://studbooks.net/>
3. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К., 1989. – 203 с.