

ВЛИЯНИЕ ДВИЖЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И МОЗГ ЧЕЛОВЕКА
THE EFFECT OF MOVEMENT ON HUMAN HEALTH AND BRAIN

Е. Д. Санников, студент

Н. М. Каримов, старший преподаватель

Л. А. Шинкарьюк, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о влиянии движения на организм человека, в частности, на его здоровье и мозг. Отражено воздействие физических нагрузок на здоровье человека. Представлены исследования российских и зарубежных ученых, подтверждающих связь между движением и здоровьем человека, а также его интеллектуальным развитием.

Ключевые слова: движение, физические упражнения, здоровье человека.

Summary

The article deals with the issue of the influence of movement on the human body, in particular on its health and brain. The impact of physical activity on human health is reflected. The studies of Russian and foreign scientists are presented, confirming the connection between movement and human health, as well as its intellectual development.

Keywords: movement, physical exercises, human health.

В настоящее время одной из острых проблем является ограничение двигательной активности современных людей. Многие работы и операции стали выполняться с помощью автоматических машин, появились профессии, связанные с выполнением работ, сидя за компьютером. Особенно обострилась проблема в период пандемии, когда даже школьники сели за выполнение классных и домашних работ возле компьютеров и ноутбуков, без минимальных движений, даже на дорогу в школу и обратно. Данная проблема обуславливает актуальность исследования [2].

Целью исследования является определение влияния движения на здоровье и мозг человека.

В соответствии с целью, необходимо решить следующие задачи:

- рассмотреть проблемы, связанные с недостаточно активным образом жизни;
- выявить положительное влияние движения на организм и мозг человека;
- предложить возможные решения проблем со здоровьем, связанных с сидячим образом жизни.

Основой повседневного взаимодействия людей также является движение.

Двигательная активность, занятия спортом способствуют предотвращению заболеваний, возникающих на фоне малоподвижного образа жизни. Движение выступает профилактикой различных заболеваний, позволяет справиться человеку с симптомами, вызванными болезнью, как в краткосрочной, так и долгосрочной перспективе.

Каждый орган человеческого тела выполняет свою функцию. Вместе с тем сам организм получает из окружающей среды вещества, необходимые ему для обеспечения жизнедеятельности и развития интеллектуальных способностей. Помимо этого, на организм оказывается и негативное природное влияние, например, повышенная влажность или воздействие солнечной радиации [1].

Если человек стремится больше двигаться, заниматься физической культурой, различными видами спорта, то данный аспект будет являться неким регулятором, способным управлять жизненными процессами для того, чтобы сохранить постоянную внутреннюю среду организма.

В связи с этим, двигательная активность человека является не только его развлечением, отдыхом, занятием в свободное от работы время, но и определенным способом по сохранению здоровья и развития мозговой деятельности.

Особое влияние двигательная активность оказывает на работу сердца и сосудов. В нормальном состоянии у здорового человека сердце бьется с частотой 60-70 ударов в минуту. В это время происходит потребление определенного количества питательных веществ и постепенное изнашивание главного человеческого органа.

Для сравнения, сердце человека, ведущего малоподвижный образ жизни, бьется чаще, то есть происходит большее количество сокращений в минуту, вместе с тем количество потребляемых питательных веществ, остается тем же. Другими словами, сердце человека, не занимающегося спортом, быстрее изнашивается.

У человека, ведущего активный образ жизни, занимающегося физической культурой или просто поддерживающего себя в хорошей физической форме, сердце бьется с частотой 40-50 ударов в минуту, таким образом, можно сказать, что в данном случае происходит экономия сердечных мышц и износ сердца будет идти замедленными темпами.

Непосредственно образ жизни является самым значительным фактором, влияющим на организм человека и обуславливающий его здоровье. Для построения сферы образа и стиля жизни человека необходимо повышать уровень образованности по вопросу здорового образа жизни.

Люди, ведущие активный образ жизни, умело сочетающие режим сна, отдыха, правильно питающиеся и не злоупотребляющие алкоголем и курением, более выносливы и работоспособны, менее подвержены стрессам, как на работе, так и в быту. Таким образом, можно утверждать, что двигательная активность способствует повышению психической, умственной и эмоциональной устойчивости человека [3].

При регулярных занятиях спортом или физической культурой, у человека отмечается положительное влияние на работу сердца, как уже было отмечено выше, так и на работу кровеносной системы. Двигательная активность способствует росту эритроцитов и гемоглобина в крови, она лучше насыщается кислородом. В связи с этим, у организма возникает барьер к различным заболеваниям и инфекциям.

С другой стороны, при активных движениях происходит обильное потоотделение, с которым из организма выводятся вещества, возникающие в процессе обмена. Помимо этого, они выводятся с помощью почек и легких.

Активный образ жизни влияет на сохранение и развитие всех функций мозга, способствует интеллектуальным успехам [1].

Помимо вышеперечисленного, двигательная активность помогает тканям организма лучше адаптироваться к тем ситуациям, в которых может возникнуть недостаток кислорода. Вместе

с тем, повышается способность клеток организма работать интенсивно в случае кислородного голодания.

Кроме описанных воздействий движения на организм человека, наблюдается также и положительное влияние на мозг. Происходит это следующим образом

- увеличение двигательной активности ведет к улучшению снабжения кровью клеток мозга и всей нервной системы;
- увеличение двигательной активности способствует возникновению подвижности и уравновешенности нервных процессов, происходящих в организме человека;
- приводятся в норму состояния возбуждения и торможения, являющиеся основой мозговой деятельности.

Учеными доказано, что нервные клетки организма погибают каждый день в огромном количестве, но на их место приходят новые нервные клетки. Чем человек становится старше, тем озвученный процесс быстрее замедляется.

В случае активного образа жизни, повышенной двигательной активности, можно сберечь нервные клетки.

Например, если человек будет проходить ежедневно не менее 10000 шагов или, хотя бы гулять 20-30 минут, это способствует:

- снижению риска стенокардии на 57%;
- снизит риск возникновения деменции на 57%;
- снизит вероятность развития болезни Альцгеймера на 60%.

Отметим, что стенокардия является основным фактором возрастного нарушения функции мозга. Поэтому преимущества двигательной активности очевидны.

С другой стороны, люди, ведущие малоподвижный образ жизни (мало гуляют, ездят на машине, работают в офисе), имеют риск снижения уровня функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу органов чувств [2].

Низкая двигательная активность может привести к снижению защитного барьера организма, человек будет чаще болеть, иметь нарушения сна, перепады настроения, будет нетерпеливым, раздражительным, снизится работоспособность, усидчивость, внимательность.

Данных проблем со здоровьем можно избежать, для этого предложим ряд рекомендаций:

- правильно организовывать режим дня;
- заниматься профилактикой различных заболеваний;
- свести к минимуму сидячие часы, чаще делать разминку;
- в перерывах на работе можно выходить на небольшую прогулку;
- заменить езду на машине ходьбой.

Вместе с тем, необходимо помнить о полноценном питании, это один из факторов поддержания хорошего здоровья и работы мозга.

Двигательная активность является базовым условием формирования и осуществления здорового образа жизни и основой для хорошего самочувствия, настроения.

Здоровый образ жизни является обобщением духовных ценностей и физических форм по сохранению здоровья и обеспечения оптимального удовлетворения потребностей человека.

Отметим, что движение оказывает влияние и на психические функции, обеспечивает их активность и устойчивость. Концентрация внимания, восприятия, памяти человека идет в прямой и сильной зависимости от его физической активности [3].

Двигаясь, ведя здоровый и активный образ жизни, человек будет укреплять свое здоровье, развивать интеллектуальные способности, следовательно, весь его организм будет функционировать правильно.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что двигательная активность и активный образ жизни улучшают работу внутренних органов, развивают логику и внимание, долговременную память, способность решать незнакомые задачи и проблемы, способность воспринимать и запоминать новую информацию.

Библиографический список

1. *Хайруллин Р. Р., Калманович В. Л., Болотников А. А., Мугаттарова Э. Р.* Влияние физической культуры и спорта на здоровье и образ жизни человека // Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2016. № 27-1. С. 141-146.
2. *Перкова Ю. Е.* Здоровый образ жизни и его влияние на физические качества и здоровье человека // Молодежь – Барнаулу: материалы XXI городской научно-практической конференции молодых ученых, 05–13 ноября 2019 года, Барнаул: Алтайский государственный университет. 2020. С. 464.
3. *Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е.* Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека // Наука-2020. 2019. № 4(29). С. 28-32.