



УДК 796.011.3

**PHYSICAL ACTIVITY AND DEVELOPMENT IN THE MODERN WORLD
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ****Mustafina K.K./ Мустафина К.К.**
*master / магистр***Makarova E.A./ Макарова Е.А.**
*senior lecturer / ст. преподаватель**Taraz Regional University named after M.Kh. Dulati,
Kazakhstan, Taraz, st. Tolebi 60, 080000**Таразский Региональный Университет им. М.Х. Дулати,
Казахстан, Тараз, ул. Толеби 60.*

Аннотация. В статье рассматривается развитие и активность физической культуры в современном мире. Отмечается положительная физическая активность на функциональное состояние организма человека

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, физическая культура и спорт

Вступление.

Развитие быстрым темпом современного мира требует от человека большого внимания к собственному здоровью и уровню физической подготовленности. Физическая активность является основой здорового образа жизни. В последнее время меняется позиция современных детей и молодёжи к физической активности и спорту. И это связано, прежде всего, с пониманием того, что организм человека – это сложная единая структура, где всё взаимосвязано. Давно доказано положительное значение физической культуры на развитие общества в целом. Ученые подтверждают, что занятия физической культурой и спортом вовсе не мешают, а благотворно влияют на мыслительную деятельность, повышая уровень интеллектуального и умственного развития человека.

Основная часть.

Физическая активность - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологическое действие физическая активность своеобразно любому человеку. Она может быть низкой, если человек сознательно или по необходимости ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. Высокая – сопровождается увеличением мышечной массы (гипертрофией), укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов. Следует говорить и об приемлемой физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. Идеальная физическая энергия может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными



видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

Любой вид физической активности сопровождается повышением обменных процессов (метаболизма), первую очередь в мышечных клетках, таким образом, повышением их потребности в поступлении дополнительного количества кислорода и питательных веществ. В меру, тем более, при выраженной физической активности начинается повышение работы сердца (повышение частоты и силы сокращений) и органов дыхания (увеличение частоты дыхания с повышением газообмена и насыщения легких кислородом). Усиление клеточного метаболизма характеризуется не только поступлением, но и выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Они поступают в кровяное русло и выводятся почками с мочой, кожей с потом и легкими с выдыхаемым воздухом. Поэтому при увеличении физической активности у человека повышаются частота сердечных сокращений (учащенное сердцебиение и пульс), дыхательных движений (одышка), мочеиспусканий, усиливается потоотделение. Частое дыхание наряду с повышенным потоотделением обеспечивают защиту организма от перегревания в период выраженной физической активности.

При постоянной физической активности, такая как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом или активный отдых, приводит к значительной пользе здоровья. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Сохраняя в течение дня более высокую активность благодаря использованию относительно простых способов, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности.

При недостаточной физической активности, это один из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. Люди, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Постоянная физическая активность может:

- улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
- снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- помочь поддерживать нормальный вес тела.

При частом использовании автотранспорта, а также более широкое использование экранов и мониторов для работы, в образовательных целях и во время отдыха приводят к тому, что образ жизни все чаще носит малоподвижный характер. Научно обоснованные сведения свидетельствуют о том, что повышение распространенности малоподвижного образа жизни ухудшает положение в области охраны здоровья по следующим показателям:

У детей и подростков

- увеличивается степень ожирения (происходит набор веса);
- ухудшается состояние кардиометаболического здоровья, физическое состояние, эмоциональное/социально ориентированное поведение;



- сокращается продолжительности сна.

У взрослых

- повышается смертность от всех причин, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и смертность от рака;
- повышается распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа.

При снижении уровня физической активности отчасти связано с пассивностью во время досуга и ведением малоподвижного образа жизни на работе и дома. Таким же образом все более широкое использование «пассивных» видов транспорта также способствует недостаточной физической активности.

Для повышения уровня физической активности, страны и сообщества должны принимать меры, направленные на то, чтобы предоставить каждому больше возможностей для ведения активного образа жизни. Для этого, как на национальном, так и на местном уровнях, в самых различных секторах и дисциплинах необходимы коллективные усилия по реализации политики и решений, которые учитывают национальные культурные и социальные условия и направлены на популяризацию, стимулирование и поощрение физической активности.

Действия по повышению уровней физической активности включают:

- ✓ предоставление всему населению возможностей для совершения пеших прогулок, езды на велосипеде, а также использования различных видов активного немоторизованного транспорта, и обеспечение общей безопасности;
- ✓ проведение политики в области труда и занятости, поощряющей поездки на работу на активном транспорте и использование возможностей для повышения физической активности в течение рабочего дня;
- ✓ создание удобных и безопасных площадок и помещений в детских садах, школах и высших учебных заведениях, где дети, учащиеся и студенты могли бы активно проводить свое свободное время;
- ✓ предоставление желающим любого возраста с любым уровнем физической подготовки возможностей для принятия участия в общинных и школьных спортивных программах;
- ✓ создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься различными видами спорта, танцами, физическими упражнениями и активным отдыхом;
- ✓ оказание медицинскими работниками консультативной помощи и поддержки пациентам в целях обеспечения их регулярной физической активности.

Заключение

В 2018 г. ВОЗ приступила к осуществлению нового Глобального плана действий по повышению уровня физической активности на 2018-2030 гг., в котором представлены четыре стратегические цели и 20 конкретных рекомендуемых мер политики в целях осуществления государствами-членами, международными партнерами и ВОЗ деятельности по повышению физической активности во всем мире. Глобальный план действий призывает страны, города



и сообщества принять ответные меры на уровне «всей системы» с участием всех секторов и заинтересованных сторон, действующих на глобальном, региональном и местном уровнях, в целях обеспечения безопасных и благоприятных условий и расширения возможностей для оказания помощи населению стран в повышении уровня их физической активности.

В 2018 г. в качестве одной из глобальных целей Всемирная ассамблея здравоохранения провозгласили снижение уровня недостаточной физической активности на 10% к 2030 г. и выполнение Целей в области устойчивого развития. Принятые мировыми лидерами обязательства по разработке амбициозных национальных планов действий, направленных на достижение ЦУР, открывают возможности для переориентации и обновления деятельности по повышению уровней физической активности.

Литература:

1. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. №1
2. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. № 3. 2007.
3. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.

***Abstract.** The article discusses the development and activity of physical culture in the modern world. There is a positive physical activity on the functional state of the human body*

***Key words:** physical activity, health, physical culture and sports*

Статья отправлена: 25.01.2023 г.
© Мустафина К.К.