РАЗДЕЛ XXVII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Айвазова Е.С., Матвиенко Д.В.

Оптимальный объём двигательной активности, как физиологическая основа здорового образа жизни

*Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного
хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-315

Аннотация

Здоровье – одно из ключевых и, скорее всего, самых важных составляющих жизни человека. Сложно представить продуктивную и насыщенную деятельность в состоянии болезни или плохого самочувствия. Гиподинамия в современном обществе связана не только с нежеланием населения заниматься физической культурой и спортом, но и с изменившимися условиями труда. Объем двигательной активности из года в год падает. Какие решения стали удачными и популярными у людей в исправлении этой проблемы, и как их использует современное общество, мы рассмотрим в данной статье.

Ключевые слова: здоровье, активность, движение, спорт, физическая культура.

Abstract

Health is one of the key and most likely the most important components of a person's life. It is difficult to imagine a productive and rich activity in a state of illness or poor health. Physical inactivity in modern society is associated not only with the reluctance of the population to engage in physical culture and sports, but also with the changed working conditions. The volume of motor activity decreases from year to year. What solutions have become successful and popular among people in correcting this problem, and how they are used by modern society, we will consider in this article.

Keywords: health, activity, movement, sports, physical education.

Несмотря на то, что по результатам исследования ученых, Россия входит в пятерку лидеров по двигательной активности (выборка 46 стран), сохраняется отрицательная тенденция на уменьшение общей двигательной активности. Особенно на ситуацию повлияли карантинные меры, вызванные вирусом COVID-19. Стоит обратить внимание на данные ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), в которых указано, что ежегодно от недостатка физической активности умирает более 3,2 млн человек, а за последние 100 лет двигательная деятельность в мире упала на 96%. Данная статистика указывает на то, что актуальность проблемы с каждым днем становится всё более насущной. Развитие цифровых технологий и IT-индустрии движется небывалыми темпами, что критически сказывается на здоровье не только взрослых, но, что ещё хуже, на здоровье детей и подростков. Следовательно, необходимо рассмотреть основные подходы к увеличению двигательной активности и выявить степень их влияния на организм.

Объём двигательной активности зависит от разных факторов – место жительства, социальный круг, место работы или учебы, заболевания и многое другое. Все эти факторы влияют на общую физическую активность и нагрузку, получаемую за день или определенный промежуток времени.

Типичными проблемами при отсутствии двигательной активности являются:

- артериальная гипертензия;

- заболевания ССС (сердечно-сосудистой системы);
- ожирение различной степени;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- атрофия мышечной ткани;
- нарушение обмена веществ;
- ухудшение зрения;
- другие заболевания.

Если рассматривать оптимальный объем двигательной активности для сохранения здоровья, то он будет отличаться в зависимости от условий деятельности человека.

Для детей дошкольного и школьного возраста, а также студентов объем физической нагрузки регламентируется Федеральным Государственным Образовательным Стандартом (ФГОС), принятым ещё в 2009 году. Не менее важным было введение третьего часа физической культуры в школах на основании Письма Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры», хотя попытки введения дополнительного часа физической культуры предпринимались еще с конца 1980-х годов. Дополнительный час дал почву для реализации вариативной направленности физического воспитания, что привело к увеличению оздоровительного эффекта.

Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей

Возраст	Локомоции (тыс.шагов)	Двигательный компонент	Энергозатраты (Ккал/сут)
6-10 ЛЕТ (ОБА ПОЛА)	15-20	4-5	2500-3000
11-14 ЛЕТ (ОБА ПОЛА)	20-25	3,4-4,5	3000-3500
15-17 ЛЕТ (ЮНОШИ)	25-30	3-4	3500-4300
15-17 (ДЕВУШКИ)	20-25	3-4,5	3000-4000

Однако, в рамках школьной программы, как мы часто наблюдаем, физическая подготовленность детей не всегда показывает положительный эффект. Чтобы это исправить существуют разные дополнительные методы воздействия на организм. В число этих методов входят – физкультминутки на уроках и переменах, спортивные кружки и секции, внеурочные занятия, физкультурно-спортивные акции и иные профилактические мероприятия. Данными дополнительными методами можно повысить объем двигательной активности от 20% до 80%.

Если рассматривать ранний детский возраст, то можно с уверенностью сказать, что от объема физической нагрузки, полученной в возрасте от 0 до 3 лет, зависит дальнейшее гармоничное развитие организма ребенка. Все основные двигательные навыки закладываются именно в этом возрасте. Нарушение физической активности в дальнейшем приведет к затрудненной их компенсации. Важно ограничить ребенка от просмотра мультфильмов, долгого нахождения с гаджетами. Оптимальный объем дополнительной нагрузки у ребенка до 6 лет выглядит примерно так: от 1 года до 3 лет 2-3 раза в неделю по 20 минут; от 3 до 5 лет объем составляет 2-3 раза в неделю по 25-30 минут; от 5 до 7 лет нагрузка может быть 3 раза в неделю по 30-40 минут. Эта нагрузка даётся при условии, что общий объем физической активности в неделю в

норме. То есть ребенок достаточно гуляет (не менее 2 часов в день), хорошо спит и проводит за гаджетами не более 30-40 минут в день.

Что касается взрослого населения, то тут не всё так однозначно. Контроля за физической активностью взрослого человека нет. Вследствие гиподинамии образуется целый ряд заболеваний, что приводит к ещё большим проблемам со здоровьем. Главными причинами низкой физической нагрузки являются: загруженность на работе, семейные проблемы, различные заболевания, стрессы. Эти факторы приводят к отсутствию мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Всемирная Организация Здравоохранения до пандемии 2020 года рекомендовала физическую активность подросткам в объеме не менее 60 минут в день, а взрослому человеку от 150 до 300 минут в неделю. Но, в условиях пандемии и карантинных мер ВОЗ пересмотрела нормы, и увеличила рекомендуемую нагрузку на 30-40%. В преклонном возрасте тоже есть возможности для достижения оптимального уровня физической нагрузки. Например, с 2015 года во многих Субъектах РФ на основе национального проекта «Демография» действует проект «Активное долголетие». Цель проекта заключается в создании у людей пенсионного возраста мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Результатом проекта (на момент 2020 года) стало привлечение к физкультуре и спорту более 103 тысяч человек старшего поколения.

Существуют, также, нормы по количеству шагов в день. Считается, что взрослый человек должен проходить не менее 7 тысяч шагов в день, а оптимальным является показатель в 10 тысяч шагов в день. Более того, известно, что для нормального функционирования организма взрослого человека требуется 5 раз в неделю по 30 минут умеренной нагрузки, либо 3 раза в неделю по 20 мин интенсивной нагрузки.

На основании изученных данных мы можем видеть, что правильно подобранная оптимальная физическая нагрузка является основой для формирования гармонически развитого человека. Осуществлять подбор нагрузки следует с самого раннего возраста и до глубокой старости.

Важно добиться систематичности занятий физкультурой и спортом. Для детей дошкольного возраста важен контроль двигательной активности со стороны родителей. В школьном возрасте и студенчестве значение имеет непрерывное посещение уроков физической культуры и дополнительных занятий спортивной направленности. Во взрослом возрасте значение приобретает мотивация к занятиям физкультурной направленности, а также тщательный медицинский контроль своего организма. Грамотно примененные методы и средства по оптимизации физической нагрузки дадут позитивный прогноз на улучшение здоровья человека.

***

1. Гришина Г. А., Проходовский Р.Я., Московченко О.Н. Физическая культура. Основы здоровья: учеб. пособие. Иркутск: ИрГМА, 2013.
2. Дорофеева Е.Н., Дорофеев А.А. Физическая культура студентов в условиях пандемии / Е.Н. Дорофеева, А.А. Дорофеев // Педагогика, психология, общество: новая реальность: сборник материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. Участием (Чебоксары, 22 января 2021 г.). - Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – С. 249-241.
3. Минбулатов В.М. Физическая культура в школе: Очерки дидактических основ. - Махачкала: Дагучпедгиз, 1993.- С.160
4. Соловьёв Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие. Ч. 1 и 2. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007
5. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) //Теория и практика физической культуры. - 1998.- № 5. С.11-15.