

## ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Булатов Р.Т., студент 3 курса инженерного факультета  
Научный руководитель – Бородачева С.Е., старший  
преподаватель  
ФГБОУ ВО Самарский ГАУ

**Ключевые слова:** осанка, здоровье, спорт.

*В данной статье описано значение двигательной активности на здоровье каждого человека. «Движение – это жизнь, а жизнь – это движение» – поговорка которая встречается на протяжении всей нашей жизни. Статься докажет, что это является абсолютной правдой.*

У каждого человека есть желание прожить жизнь без всяких забот и проблем. Но это не всегда просто, связано это с тем, что у людей зачастую возникают проблемы со здоровьем. Главной причиной является отсутствие у молодых людей полной информации о большой опасности малоподвижной жизни человека. Не каждый находит несколько минут или вообще не имеет желание заняться спортом или хотя бы утренней гигиенической гимнастикой, которая во много раз уменьшает проблемы с осанкой.

Физическая активность способствует укреплению здоровья и тела. Если человек не занимается спортом, то нагрузка на мышцы отсутствует, то ухудшается питание мышц, снижается эластичность и сократительная способность. В итоге человек может столкнуться с проблемами осанки [1].

Болезни, связанные с проблемами со спиной часто встречаются у людей с сидячей или опасной работой.

Перечислим основные болезни, связанные с этим: сутулость, сколиоз, остеохондроз.

Сутулость – это деформация спины, которая возникает из-за неправильной осанки. Сутулость наблюдается в детском возрасте, но её можно исправить при соблюдении показаний специалиста.

Сколиоз – это боковое дугообразное искривление позвоночного столба. Эта болезнь может быть врожденной или приобретенной, которая возникает после серьезной травм позвоночника.

Из-за сколиоза может возникнуть лордоз и кифоз.

Лордоз – нарушение искривлений позвоночника в поясничном отделе, позвоночник отклонён вперёд, живот становится выпуклым.

Кифоз – позвоночник отклонён назад, наблюдается задний прогиб грудного отдела позвоночника, спина становится круглой.

Остеохондроз – это заболевание позвоночника, при котором характерно особенностью которого является дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвонковых дисков, а затем и самих тканей позвонков [2].

Методы борьбы с этими заболеваниями: массаж, занятия физическими упражнениями, ежедневная утренняя зарядка, привычка правильно держать осанку, плавание, пешие прогулки или скандинавская ходьба.

С помощью этих физических упражнений человек сможет предотвратить проблемы со здоровьем, что сможет облегчить нашу жизнь.

Но один из главных факторов из-за чего большинство людей не занимается спортом – это малое количество информации и занятость старшего поколения, которое должно показать детям и молодежи плюсы занятия спортом [3,4].

Подводя итоги, большая часть болезней связана с нехваткой физической активности. Поэтому «Движение – это жизнь, а жизнь – это движение» – является абсолютным верным высказыванием. Физическая активность немаловажная часть нашей жизни, уделяя 20-30 минут в день можно предотвратить болезни, связанные со спиной, но нужно не забывать, что чрезмерное занятие спортом тоже вредит здоровью.

### **Библиографический список:**

1. Сравнительный анализ физического здоровья студенток-аграриев 1 курса, имеющих разный объем двигательной активности / С. Н.

Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 21-27.

2. Жукова, Е. И. Роль занятий физической культурой в жизни человека / Е. И. Жукова, В. А. Мезенцева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2018 года. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2018.

3. Исследование морфофункционального развития и физического здоровья студентов 18-22 лет / С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7(161). – С. 32-37.

4. Бочкарева, О. П. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов / О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Актуальные проблемы аграрной науки и пути их решения : сборник научных трудов. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 479-482.

## THE SIGNIFICANCE OF MOTOR ACTIVITY FOR HEALTH PRESERVATION

**Bulatov R.T.**

**Keywords:** *posture, health, sport.*

*This article describes the importance of physical activity on the health of each person. "Movement is life, and life is movement" is a saying that occurs throughout your life. The article will prove that this is the absolute truth.*