УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

♦♦♦♦♦

PHYSICAL EXERCISES AND THEIR EFFECT ON THE HUMAN BODY

Трипкош Дарья Андреевна
студентка группы 24-ЭБ-ЭК 1,
Институт экономики управления и бизнеса (ИЭУБ),
Кубанский государственный технологический университет
Daria211106@gmail.com

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются механизмы, через которые физическая активность способствует укреплению сердечной мышцы, улучшению кровообращения и снижению риска заболеваний. Также акцентируется внимание на влиянии упражнений на здоровье. Исследования подтверждают, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению когнитивных функций и борьбе с депрессией и тревожностью. Таким образом, физические упражнения выступают важным фактором в поддержании не только физического, но и психического благополучия.

Ключевые слова: здоровье, риск заболеваний, упражнения, профилактика, физическая активность.

Tripkosh Daria Andreevna
Student of group 24-EB-EK 1,
Institute of Management Economics and Business (IEUB),
Kuban State Technological University
Daria211106@gmail.com

Pitkin Victor Alexandrovich
Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Annotation. This article examines the mechanisms by which physical activity strengthens the heart muscle, improves blood circulation, and reduces the risk of disease. It also focuses on the impact of exercise on health. Research confirms that regular exercise improves cognitive function and combats depression and anxiety. Thus, physical exercise is an important factor in maintaining not only physical but also mental well-being.

Keywords: health, disease risk, exercise, prevention, physical activity.

Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Регулярные физические упражнения оказывают положительное воздействие на различные системы организма, способствуя улучшению общего состояния здоровья и повышению качества жизни.

Исследования в области физической культуры показывают негативную тенденцию по увеличению числа обучающихся в университетах с отклонениями в дыхательной, сердечно-сосудистой, а также нервной системах. Эти проблемы могли быть решены увеличением физической нагрузки у студентов, но большинство сознательно или бессознательно избегает её [1]. Рассмотрим основные аспекты влияния физической активности на организм человека, включая сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, нервную систему и обмен веществ.

Занятия физкультурой развивают такие жизненно важные качества, как дисциплинированность, ответственность, уверенность в себе, ответственность и умение работать в команде [2].

Регулярная физическая нагрузка способствует укреплению сердечной мышцы и улучшению кровообращения. Во время выполнения упражнений сердце работает интенсивнее, перекачивая большее количество крови, что ведет к увеличению объема циркулирующей крови и расширению кровеносных сосудов. Это снижает риск развития гипертонии и атеросклероза, улучшает эластичность стенок артерий и вен, что уменьшает вероятность образования тромбов. Регулярные тренировки помогают снизить уровень холестерина в крови, особенно липопротеинов низкой плотности (ЛПНП), которые считаются «плохим» холестерином. Повышение уровня липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), известного как «хороший» холестерин, также наблюдается после регулярных физических нагрузок.

Физические упражнения так же играют ключевую роль в поддержании здоровья костей и суставов. Они способствуют увеличению плотности костной ткани, предот-

вращают развитие остеопороза и снижают риск переломов. Упражнения на растяжку и гибкость улучшают подвижность суставов, уменьшают мышечные спазмы и боли в спине.

Физическая активность, помимо влияния на мышцы и кости человека, оказывает благотворное влияние на психическое здоровье. Эндорфины, выделяемые во время тренировок, действуют как природные антидепрессанты, улучшая настроение и снижая уровень стресса. Исследования показывают, что регулярная физическая активность помогает бороться с депрессией, тревогой и бессонницей. Кроме того, занятия спортом стимулируют работу мозга, улучшая когнитивные функции, такие как память, внимание и способность к обучению. Это связано с увеличением притока кислорода и питательных веществ к мозгу, а также с образованием новых нервных связей между клетками головного мозга.

Выявлено, что благодаря занятиям физической культурой улучшается функциональное и физическое состояние студентов, улучшаются обменные процессы в мозге способствуя его лучшей работоспособности, улучшается кровоснабжение мышц. Человек становится более жизнерадостным, устойчивым к стрессовым ситуациям [3].

Физические нагрузки ускоряют метаболизм, способствуя эффективному сжиганию калорий и снижению веса. Во время аэробных упражнений (например, бега, плавания или езды на велосипеде) организм расходует большое количество энергии, что помогает контролировать массу тела и поддерживать оптимальный уровень жировой ткани. Также физическая активность стимулирует выработку гормонов роста и тестостерона, которые участвуют в процессах регенерации тканей и восстановления после травм. Ускорение обмена веществ улучшает пищеварение и усвоение питательных веществ, что положительно влияет на общее самочувствие и энергетический баланс организма.

Если человек переживает свои достижения, успех и радость как личность, он становится точкой дальнейшего роста [4].

Эффективность упражнений.

1. Эффективные и простые физические упражнения могут варьироваться в зависимости от целей (потеря веса, увеличение мышечной массы, улучшение общей физической формы). Тем не менее, существует ряд универсальных упражнений, которые легко выполнять и которые приносят ощутимую пользу организму.

2. Бег и ходьба – одни из самых простых и доступных форм физической активности. Эти упражнения повышают выносливость, сжигают калории и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Они не требуют специального оборудования и могут выполняться в любом месте.

3. Отжимания – отличное упражнение для укрепления верхней части тела, особенно грудных мышц, трицепсов и плеч. Их можно выполнять дома, регулируя сложность путем изменения положения рук и ног.

4. Приседания тренируют ноги, ягодицы и нижнюю часть спины. Это базовое упражнение помогает улучшить общую физическую форму и укрепить мышцы нижней части тела.

5. Планка укрепляет мышцы кора, включая пресс, спину и плечи. Она проста в выполнении и не требует много времени, но даёт отличный результат.

6. Выпады направлены на проработку ног и ягодиц. Они помогают улучшить баланс и координацию движений, а также развивают силу и выносливость.

7. Подъемы туловища (или скручивания) нацелены на укрепление пресса. Это простое упражнение можно делать дома, используя коврик для фитнеса.

8. Йога сочетает в себе элементы растяжки, силы и баланса. Она помогает улучшить гибкость, снять напряжение и успокоить ум. Множество поз можно освоить самостоятельно, следуя инструкциям.

9. Прыжки через скакалку – это интенсивное кардиоупражнение, которое помогает быстро сжигать калории и развивать выносливость. Оно доступно и не требует большого пространства.

10. Растяжку можно выполнять перед тренировкой или после неё, чтобы повысить гибкость и предотвратить травмы. Простые движения, такие как наклоны вперед

или растяжка квадрицепсов, помогут поддерживать тело в тонусе. Эти упражнения подходят для большинства людей и могут быть адаптированы под любой уровень физической подготовки. Главное – начать с малого и постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность занятий.

Литература

1. Питкин В.А. Влияние физической активности на умственную деятельность / В.А. Питкин, М.Д. Лисицкая, М.И. Баскова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 366–369.
2. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.
3. Коновалова В.В. Влияние физической культуры на жизнь студентов / В.В. Коновалова, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 363–365.
4. Питкин В.А. Роль физической культуры в формировании профессиональных и личностных качеств студентов / В.А. Питкин, Т.И. Максимова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 1. – С. 303–306.

References

1. Pitkin V.A. The influence of physical activity on mental activity / V.A. Pitkin, M.D. Lisitskaya, M.I. Baskova // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 3 (217). – P. 366–369.
2. Pitkin V.A. Physical culture and health technologies in physical education of students / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 7 (209). – P. 321–327.
3. Konovalova V.V. The influence of physical culture on the lives of students / V.V. Konovalova, V.A. Pitkin // Science. Technology. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 363–365.
4. Pitkin V.A. The role of physical education in the formation of professional and personal qualities of students / V.A. Pitkin, T.I. Maksimova // Science. Technology. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 1. – P. 303–306.