

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Могунова М.Н.¹, Деркачева Н.П.²

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»*

г. Воронеж, Россия

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
университет инженерных технологий»*

г. Воронеж, Россия

Аннотация. Физическая активность оказывает огромное воздействие на формирование гармонически развитой личности, способствует сохранению здоровья и созидательной энергии человека на долгие годы. Рационально дозированные физические нагрузки способствуют развитию и укреплению мышечной системы, снимают утомляемость, повышают работоспособность, благоприятно влияют на деятельность всех систем организма.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, индивидуальный подход, физическая нагрузка.

SOME PROBLEMS AND TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONDITIONS OF CIVILIZATION

Mogynova M.N.¹, Derkacheva N.P.²

*¹Voronezh State University of Forestry and Technologies
named after G.F. Morozov,*

Voronezh, Russia

²Voronezh State University of Engineering Technology,

Voronezh, Russia

Abstract. Physical activity has a huge impact on the formation of a harmoniously developed personality, contributes to the preservation of human health and creative energy for many years to come. Rationally dosed physical activity promotes the development and strengthening of the muscular system, relieves fatigue, increases efficiency, and has a beneficial effect on the activity of all body systems.

Keywords: physical activity, sports, individual approach, physical activity.

В цифровую эпоху, парадоксально, но факт: физическая активность, залог здоровья, теряет свою значимость. Многие воспринимают спорт как лишнюю трату времени, не понимая его глубокого влияния на физическое и ментальное благополучие. Однако растущее количество сторонников активного образа жизни свидетельствует об обратном.

Спорт – это не только укрепление тела, но и мощный инструмент для развития личностных качеств: выносливости, дисциплины, стрессоустойчивости. Более того, занятия спортом стимулируют выработку эндорфинов, «гормонов радости», эффективно борясь с депрессией и улучшая настроение. Физическая активность служит надёжной профилактикой множества заболеваний, число которых неуклонно растёт. Регулярные физические нагрузки, по существу, являются неотъемлемой частью здорового образа жизни на протяжении всей жизни, от детства до пожилого возраста [1].

Однако, важно помнить об индивидуальном подходе и соблюдении меры: чрезмерные нагрузки могут привести к обратному эффекту – истощению организма и снижению иммунитета.

Поэтому необходима оптимальная двигательная активность, обеспечивающая гармоничное функционирование организма.

Даже ежедневная профессиональная деятельность может вносить свой вклад в обеспечение этой «дозы» движения. Несмотря на безусловную пользу регулярных занятий спортом, избыточные нагрузки, типичные для профессионального спорта, могут подавлять иммунную систему и увеличивать восприимчивость к инфекциям.

Поэтому важно адекватно оценивать свое физическое состояние и выбирать режим нагрузок, соответствующий индивидуальным возможностям. Физическая культура играет ключевую роль в удовлетворении естественной потребности в движении, обеспечивая физиологическую дееспособность. Помимо оздоровительной, она выполняет важные воспитательные, эстетические и иные функции. В современном мире, где заболеваемость непрерывно растёт, спорт

становится не просто развлечением, а необходимым компонентом здорового и счастливого образа жизни, эффективным инструментом профилактики и реабилитации после болезней и травм.

Рационально дозированные физические нагрузки оказывают благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат, активизируя все мышечные группы. Спорт – эффективный инструмент для повышения стрессоустойчивости, необходимый в современном динамичном обществе. Однако, культ быстрого результата, навязываемый индустрией красоты, порождает негативные тенденции: злоупотребление физическими нагрузками и пренебрежение профессиональным сопровождением. Стремление к мгновенным преобразованиям часто приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Желание быстро сбросить вес или накачать мышцы без учета индивидуальных особенностей организма чревато травмами и хроническими заболеваниями. К сожалению, многие игнорируют рекомендации специалистов, предпочитая самостоятельные тренировки, что зачастую приносит вред вместо пользы.

Индивидуальный подход – основа эффективных и безопасных тренировок. Программа должна разрабатываться квалифицированными специалистами.

Однако интенсивность и систематичность физических нагрузок должны соответствовать возрастным особенностям и состоянию здоровья [1].

В век технологий, как никогда, важно наличие спорта в жизни каждого человека, так как от физических нагрузок напрямую зависит наше здоровье. Все люди имеют разное отношение к спорту, некоторые даже считают это пустой тратой своего времени. К счастью, людей, понимающих, что активность очень важна, намного больше. Спорт помогает людям находить друзей, улучшать физическое и, что немало важно, ментальное здоровье личности. Так же он способствует развитию выносливости, терпения, скорости, силы и так далее.

Наличие спорта в жизни помогает людям при борьбе с плохим настроением, так как выделяются различные гормоны, одним из которых является гормон

радости. Именно поэтому после занятий спортом люди чувствуют себя счастливыми, особенно когда они замечают прогресс в своей работе [2].

В современных условиях, когда наблюдается рост числа больных с различными патологиями, акцент на физическую активность становится особенно важным, ведь именно физическая активность играет важную роль в сохранении здоровья и профилактике.

Определенный объем физической активности необходим для поддержания нормальной жизнедеятельности человека и сохранения его здоровья.

Возникает вопрос о взаимосвязи между физической активностью, необходимой для здоровья, и рабочей нагрузкой, получаемой в ходе повседневной профессиональной деятельности.

Несмотря на неоспоримую пользу физической активности, чрезмерная нагрузка на тело, характерная для профессионального спорта с целью достижения пиковой физической формы, может привести к нежелательным последствиям. В частности, она подавляет иммунную систему, повышая восприимчивость организма к заболеваниям.

В связи с этим, при проведении физических упражнений чрезвычайно важно учитывать индивидуальный уровень физиологического состояния и готовности человека.

Значимой особенностью физической культуры является формирование у человека возможности удовлетворять его потребность в физической активности, что, в свою очередь, служит основой для обеспечения необходимой для полноценной жизни физиологической работоспособности.

Помимо исполнения вышеупомянутой функции, отдельные компоненты физической культуры также ориентированы на реализацию специфических, частных функций.

В физической культуре так же можно выделить ряд других функций. Например: воспитательная, нормативная, эстетическая.

Спорт занимает исключительно важное место в современном обществе. Его влияние на здоровье и профилактику заболеваний неопределимо, особенно в условиях растущей заболеваемости населения.

Многие медицинские специалисты считают занятия спортом эффективным методом профилактики различных заболеваний. Кроме того, физическая активность традиционно играет и продолжает играть ключевую роль в процессе восстановления.

Следует учитывать и потенциальные негативные последствия, к которым относится, в частности, чрезмерная нагрузка на организм. Данное явление приобретает особую актуальность в современном обществе. Ввиду того, что современная индустрия красоты навязывает собственные стандарты, общество всё чаще ориентируется на них, что приводит к искажению представлений о физической активности и здоровом образе жизни [3]. Многие люди хотят быстрых изменений, но, как правило, достичь желаемого результата за короткий промежуток времени невозможно без вреда для здоровья, это может подтвердить любой специалист. Однако такой вариант развития событий людей не устраивает, и они отказываются от помощи профессионалов и начинают заниматься самостоятельно, что чаще всего приносит огромный вред их здоровью, вместо ожидаемой пользы.

Список литературы

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Лаптева, В.А. Решение проблем малоподвижного образа жизни в современных социально-экономических условиях развития общества / В.А. Лаптева, М.Н. Могунова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Междунар. науч.-практ. конференции. – Чебоксары, 2022. – С. 403-406.
3. Могунова, М.Н. Формирование мотивационно-целостного отношения к регулярным физическим нагрузкам в технических вузах / М.Н. Могунова, Н.П. Деркачева // Актуальные вопросы и перспективы развития современной науки. – Воронеж, 2020. – С. 116-120.

References

1. Student's physical education: Textbook / edited by V.I. Ilyinich. – Moscow: Gardariki, 2000. – 448 p.
2. Lapteva, V.A. Solving the problems of a sedentary lifestyle in modern socio-economic conditions of society development / V.A. Lapteva, M.N. Mogunova // Actual problems of physical education of students: Materials of the International Scientific and Practical Conference. – Cheboksary, 2022. – Pp. 403-406.
3. Mogunova, M. N. Formirovanie motivacionno-shelosnogo otnosheniya k regulyarnem fizicheskim nagryzkam v technicheskikh vyzov / M. N. Mogunova, N. P. Derkacheva // Topical issues and prospects for the development of modern science. – Voronezh, 2020. – P. 116-120.