

КАК ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ИХ ОТСУТСТВИЕ ВЛИЯЮТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

¹Алехина О.В., ¹Серищев А.В., ¹Горлов Д.О., ²Литвинов Е.В.

¹ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»

г. Воронеж, Россия

²ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
технический университет»

г. Воронеж, Россия

Аннотация. Физическая активность является ключевой составляющей в жизни человека. Она играет роль в создании и сохранении хорошей физической формы, а также является залогом хорошего здоровья. Постоянные физические нагрузки и тренировки являются составляющей частью для укрепления сердечно-сосудистой системы, они повышают выносливость человека, его физическую силу, координацию и гибкость. Риск многих хронических заболеваний также снижается, если в жизнь человека включена постоянная физическая активность. Среди прочего, происходит активизация кровообращения, улучшается кислородообеспечение органов и тканей, а также обмен веществ.

Ключевые слова: Физическая активность; регулярные тренировки; физические нагрузки; положительное влияние.

HOW PHYSICAL ACTIVITY AND LACK THEREOF ON THE HUMAN BODY

¹Alekhina O.V., ¹Serishchev A.V., ¹Gorlov D.O., ²Litvinov E.V.

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

Voronezh, Russia

²«Voronezh State Technical University»

Voronezh, Russia

Abstract. Physical activity is a key component in human life. It plays a role in creating and maintaining a good physical shape, and is also a guarantee of good health. Constant physical activity and training is an integral part of strengthening the

cardiovascular system, it increases a person's endurance, physical strength, coordination and flexibility. The risk of many chronic diseases is also reduced when constant physical activity is incorporated into a person's life. Among other things, blood circulation is activated, oxygen supply to organs and tissues and metabolism are improved.

Keywords: Physical activity; regular training; physical activity; physical activity; positive effects.

Регулярные физические тренировки способствуют повышению выносливости и укреплению мышц. Физические упражнения улучшают работу легких и способность кислорода к поступлению в клетки, что позволяет организму продолжительное время поддерживать высокую активность. Укрепления мышц и костей прочно завязано на тренировках, так как существует целый ряд упражнений, которые способны оказывать положительное влияние на мышечные и костные ткани. Они предотвращают развитие остеопороза и улучшая общую физическую форму.

Не стоит недооценивать влияние физической активности на психологическое здоровье. Физические тренировки способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости и благополучия, которые помогают снять стресс, улучшить настроение и повысить уровень энергии. Регулярные занятия спортом также улучшают качество сна, повышают самооценку и улучшают общую психологическую благополучность [1-3].

Однако важно помнить о том, чтобы соблюдать меру и не злоупотреблять физическими нагрузками. Ключевым фактором является постепенное увеличение интенсивности тренировок, а также создание такого рабочего ритма, в котором найдется время, необходимое для восстановления организма. При подборе персональных физических упражнений важно учитывать свои индивидуальные особенности и здоровье. Если у вас есть хронические заболевания, прежде чем начать тренировки, обязательно проконсультироваться с врачом и тренером.

Важно также принять во внимание свои индивидуальные предпочтения и интересы при выборе вида физической активности. Если вы не любите ходить в спортзал, но обожаете танцевать, то почему бы не выбрать танцевальный класс

или занятия по зумбе. Главное, чтобы вам было комфортно и интересно заниматься физическими упражнениями, тогда вы будете больше мотивированы поддерживать активный образ жизни [3-7].

Если говорить обобщенно, регулярные физические тренировки в сочетании с правильным питанием и отдыхом являются важными составляющими поддержания здорового образа жизни. Они помогают снизить риск развития многих заболеваний, укрепить организм и повысить общую жизненную энергию. Поэтому не забывайте о регулярных физических тренировках и делайте их частью своей повседневной жизни.

Еще одна важная составляющая физической активности - это правильное питание. Ваши физические нагрузки станут намного эффективнее при сбалансированном рационе, включающий разнообразные продукты, богатые питательными веществами. Употребляйте достаточное количество белка, углеводов и здоровых жиров, и, конечно пейте достаточное количество воды [8-10].

Наконец, важно помнить о регулярности тренировок. Если вы хотите постигнуть наилучших результатов, то вам необходимо заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю, с умеренной интенсивностью, или не менее 75 минут в неделю, с интенсивными нагрузками. Разделите эти минуты на несколько тренировок в течение недели, чтобы обеспечить непрерывную поддержку своего организма.

Обобщая всё вышесказанное, можно сделать вывод, что физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и хорошей физической формы. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и силы, улучшению координации и гибкости, а также способствуют психологическому благополучию. Не забывайте о соблюдении меры, проконсультируйтесь с врачом и наслаждайтесь активным образом жизни! Помните, что активный образ жизни - это не только важная часть вашего здоровья, но и приятный способ проводить время и наслаждаться жизнью!

Список литературы

1. Волков, Н. И. Проблемы эргогенных средств и методов тренировки в теории и практике спорта высших достижений / Н. И. Волков, Ю. А. Войтенко, Р. В. Тамбовцева, Б. А. Дышко // ТиПФК. – 2023. – № 8. – С. 68–72. / article/n/problemny-ergogennyh-sredstv-i-metodov-trenirovki-v-teorii-i-praktike-sporta-vysshih-dostizheniy (дата обращения: 15.03.2025).
2. Рогожкин, О. А. Современные аспекты и перспективы развития в сфере физической культуры и спорта / О. А. Рогожкин, С. Б. Петрыгина // Сборник материалов Региональной научно-практической конференции. – Рязань, 2023. – С. 27–28. – ISBN 978-5-907635-09-8. – EDN JISWNE. / elibrary.ru/download/elibrary_54169356_86692483.pdf#page=95 (дата обращения: 15.03.2025).
3. Загrevский, В. И. Биомеханика физических упражнений / В. И. Загrevский, О. И. Загrevский // Издательский дом Томского государственного университета. – Томск, 2021. – 262 С. – ISBN 978-5-94621-685-2
4. Соломатова, О. Д. Физическая культура и здоровый образ жизни: как правильно сочетать физическую активность с рациональным питанием и сном / О. Д. Соломатова // Постулат. – 2023. – № 12. – 9 С. – ISSN 2414-4487.
5. Гордиенко, В. И. Влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов // В. И. Гордиенко, А. И. Осинин // Научные высказывания. – 2024. – № 11. – С. 67–69. – ISSN2782–3121.
6. Ленская, И. Ф. Физическая культура как компонент здорового образа жизни / И. Ф. Ленская, Е. Н. Чудоякова // Ученые записки Алтайского филиала Российской академии народного хозяйства при Президенте Российской Федерации. – 2024. – № 1 (24). – article/n/fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni-1 (дата обращения: 08.04.2025).
7. Шуранова, С. А. Влияние физической активности на психическое здоровье: перспективы и практические рекомендации / С. А. Шуранова, С. Ю. Василенко // Конференция: педагогика, психология, общество: от теории к практике – Чебоксары, 2023. – СС-ВУ 4.0
8. Герей, Л. В. Физическая культура и спорт / Л. В. Герей, Е.М. Корниенко // Раб. Программа. – Майский, 2024. – 30 с. – УПК: 5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae
9. Воронов, Д. Р. Физическая активность в повседневной жизни: преимущества и рекомендации / Д. Р. Воронов, Е. Е. Демчук // Научные высказывания. – 2023. – № 10. – С. 44–45. – ISSN:2782-3121
10. Стеблецов, А. Е. Биомеханика : учебник для студентов вузов, обучающихся по естественно-научным направлениям / А. Е. Стеблецов, И. И. Болдырев. – Москва, 2021. – 160 с. – ISBN 978-5-534-13699-9. – EDN VZUIUR.

References

1. Volkov, N. I. Problems of ergogenic means and training methods in the theory and practice of high-performance sports / N. I. Volkov, Yu. A. Voitenko, R. V. Tambovtseva, B. A. Dyshko // *TiPFK*. - 2023. - No. 8. - Pp. 68-72. / [article/n/problems-ergogennyh-sredstv-i-metodov-trenirovki-v-teorii-i-praktike-sporta-vysshih-dostizheniy](#) (date of access: 15.03.2025).
2. Rogozhkin, O. A. Modern aspects and development prospects in the field of physical culture and sports / O. A. Rogozhkin, S. B. Petrygina // *Collection of materials of the Regional scientific and practical conference*. - Ryazan, 2023. - P. 27-28 — ISBN 978-5-907635-09-8. — EDN JISWNE. / [elibrary.ru/download/elibrary_54169356_86692483.pdf#page=95](#) (date of access: 03/15/2025).
3. Zagrevskiy, V. I. Biomechanics of physical exercises / V. I. Zagrevskiy, O. I. Zagrevskiy // *Publishing house of Tomsk State University*. - Tomsk - 2021. - 262 P. - ISBN: 978-5-94621-685-2
4. Solomatova, O. D. Physical education and a healthy lifestyle: how to properly combine physical activity with a balanced diet and sleep / O. D. Solomatova // *Postulate*. - 2023. - № 12. - 9 P. - ISSN 2414-4487.
5. Gordienko V. I. The influence of physical education on the academic performance of students // V. I. Gordienko, A. I. Osinin // *Scientific statements*. - 2024. - № 11. - P. 67-69. - ISSN 2782-3121.
6. Lenskaya I. F. Physical education as a component of a healthy lifestyle / I. F. Lenskaya, E. N. Chudoyakova // *Scientific notes of the Altai branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration*. - 2024. - № 1 (24). - [article/n/fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni-1](#) (date accessed: 08.04.2025).
7. Shuranova S. A. The influence of physical activity on mental health: prospects and practical recommendations / S. A. Shuranova, S. Yu. Vasilenko // *Conference: pedagogy, psychology, society: from theory to practice* - Cheboksary, 2023. - CC-BY 4.0
8. Gerey, L. V. Physical education and sport / L. V. Gerey, E. M. Kornienko // *Rab. Program*. - May, 2024. - 30 P. - UPK: 5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae
9. Voronov, D. R. Physical activity in everyday life: benefits and recommendations / D. R. Voronov, E. E. Demchuk // *Scientific statements*. - 2023. - No. 10. - P. 44-45. - ISSN: 2782-3121
10. Stebletsov, A. E. Biomechanics: a textbook for university students studying in natural sciences / A. E. Stebletsov, I. I. Boldyrev. - Moscow, 2021. - 160 p. - ISBN 978-5-534-13699-9. - EDN VZUIR.