

*Коротаева Анастасия Алексеевна, студент 2 курс, факультет «Прикладная информатика», Кубанский государственный аграрный университет*

*Россия, г. Краснодар*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

**Аннотация:** Статья посвящена рассмотрению проблем уменьшения физической активности людей в современном мире в связи с появлением новых технологий, которые стали заменять труд человека. Соответственно, будет рассмотрено влияние физических нагрузок на организм и здоровье людей, а точнее важность умеренных тренировок, а также соблюдение сопутствующих факторов, описанных в статье, умение определять необходимость в отдыхе, а также рассчитывать сердечные сокращения при занятии спортом. Недостаточная двигательная активность отрицательно воздействует на функции межклеточного пространства организма человека. Это снижает общие защитные силы организма и увеличивает риск возникновения различных заболеваний. Регулярная физическая деятельность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально - значимых заболеваний.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, выносливость, спорт, частота сердечных сокращений, дыхательная система.

**Annotation:** The article is devoted to the problems of reducing the physical activity of people in the modern world due to the emergence of new technologies that began to replace human labor. Accordingly, the impact of physical exertion on the body and people's health will be considered, or rather the importance of moderate training, as well as compliance with the accompanying factors described in the article, the ability

to determine the need for rest, as well as to calculate heart rate when doing sports. Insufficient motor activity negatively affects the functions of the intercellular space of the human body. This reduces the overall defenses of the body and increases the risk of various diseases. Regular physical activity contributes not only to the strengthening and preservation of health, but also significantly reduces the risk of developing the most important socially significant diseases.

**Keywords:** physical education, health, endurance, sports, heart rate, respiratory system.

В современном мире, в связи с появлением новых технологий, в том числе бытовых и технических роботов, которые сократили большую часть физической активности человека, можно заметить тенденцию снижения человеческого труда. Это снизило функциональные возможности людей и способствовало появлению различных заболеваний. Потому, не стоит забывать, как важно умеренно распределять физические нагрузки, которые напрямую влияют на организм и здоровье человека. Энергия, находящаяся в дефиците, которая необходима для жизни людей, создает некий дисбаланс в деятельности и приводит к снижению иммунитета и обмена веществ. Отсутствие физической активности вызывает не только общее ухудшение состояние здоровья человека, но и снижает успешность процессов его обучения, работы и жизнедеятельности [1]. Поэтому, очень важно регулярно заниматься спортом, ведь тренировки придают тонус мышечной ткани, делают ее более выносливой и крепкой. Это касается не только мышц рук, ног или пресса, но и сердечной мускулатуры, а также большинства внутренних органов. При этом, важно учитывать факт того, что все всегда должно быть в меру. Так, чрезмерные занятия спортом и перенапряжения могут пагубно повлиять на состояние человека. Физический труд создает повышенную нагрузку на организм, которую в некоторых ситуациях, когда упражнения при занятии спортом находятся в избытке, можно рассмотреть с отрицательной стороны. Если спортсмен недостаточно тренирован, при этом выполняет сверх своей нормы упражнений,

то скорее всего спустя какое-время тренировки он почувствует скованность в ногах, тяжесть, головокружение, у него появится желание прекратить занятие. Это одна из форм утомления. В первую очередь, как было сказано ранее она возникает на фоне низкой адаптированности к тренировкам, в том числе дисбалансной работы органов, несогласованной между движениями и их интенсивностью, кровообращением, дыханием, обменом веществ. В этот период пульс сильно учащается, становится труднее дышать, давление крови повышается, поэтому можно заметить нарушения четкости и ритмичности движений. Прежде, чем понять, как правильно распределить нагрузки на организм, стоит сказать о том, что же такое здоровье. Здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

В процессе длительной тренировки, направленной на работу мышц, постепенно исчерпывается запас энергетических ресурсов, увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается артериальное давление, а импульсы, поступающие в кору головного мозга от работающей скелетной мускулатуры, приводят к нарушению нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Это приводит к усталости, затруднению выполнения физических нагрузок, в результате чего деятельность человека в разы понижается. И в данном случае организму необходим отдых, переключение на другое занятие, возможно даже на те же физические упражнения, только менее усиленные. Тогда организм восстанавливает свои трудовые ресурсы, признаки утомления пропадают. Поэтому, с целью улучшения уровня здоровья стоит придерживаться метода комбинированных тренировок, которые позволяют человеку совершенствоваться в нескольких аспектах своего физического развития и состояния здоровья [2].

Также нельзя забывать о сне и правильном режиме питания, которые тоже

немаловажны для полноценного отдыха. Постоянная физическая деятельность при отсутствии отдыха, на фоне недостаточного сна, нерегулярного и несбалансированного питания, а также при наличии болезней может привести к хроническому утомлению и переутомлению. Они могут нарастать довольно незаметно и постепенно, человек не обратит внимания, как вдруг у него ухудшится аппетит, нарушится сон, его будет сопровождать вечное ощущение усталости и нежелание что-либо делать, появятся другие нарушения.

Степень утомления или период требуемый для отдыха у каждого человека индивидуальный. Он зависит от состояния здоровья и физической подготовленности, интенсивности и продолжительности тренировок, условий внешней среды.

Не существует конкретного показателя активности, который можно было бы назвать универсальным. Кто-то устает, поднявшись на четвертый этаж, а кто-то может провести несколько часов подряд в тренажерном зале и сохранить бодрость.

Лучше всего понять, когда организму нужен отдых, это подсчитав частоту сердечных сокращений. Измерять пульс в процессе нагрузок очень важно: это позволяет понять, как ваше сердце реагирует на физическую активность, и не допустить перегрузок. Самый простой способ его измерить – приложить палец к запястью примерно на 3-5 см ниже сгиба кисти и посчитать частоту пульса за 15 секунд. Умножьте полученный результат на 4, чтобы получить количество сердечных сокращений за одну минуту. Сейчас эти подсчеты ведут умные часы или фитнес-браслеты. Но стоит обратить внимание, что пульс может быть выше, если занятия спортом проходят в душном помещении, или же при заболевании человека, или после выпитого кофе или другого бодрящего напитка, который был выпит незадолго до тренировки. В этом случае стоит быть более внимательным к своему состоянию, поскольку чем выше пульс, тем тяжелее переносится нагрузка.

Разумным выходом в случае переизбытка нагрузок будут занятия оздоровительной физической культурой, которая способствует укреплению

организма и не подвергает его склонностям к заболеваниям. Физическая культура способствует профилактике и оздоровлению организма, что является очень важным, в особенности для современных людей, трудовую деятельность которых сейчас в большей мере заменяют роботы. Важно отметить, что физическая активность положительно сказывается на продуктивности от выбранной сферы деятельности, повышая творческий потенциал и усиливая мозговую активность. А при регулярном занятии спортом люди замечают повышение умственной активности, глубины мысли, внимательности, сконцентрированности, остроты зрения и даже памяти [3].

В заключение, хочется сказать о том, что в современном мире, где люди все меньше применяют физический труд, нельзя забывать о занятии спортом, ведь регулярные активные занятия развивают выносливость, способствуют поддержанию тела в тонусе и уменьшению рисков заболеваний.

#### **Библиографический список:**

1. Федосова Л.П. Занятия по физической культуре в вузе как путь совершенствования профессиональной физической подготовки / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. - 2021. С.621-626.

2. Федосова Л.П. Сравнительный анализ методов физической культуры направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья / Л.П. Федосова, З.В. Кузнецова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). С.448-450.

3. Николаева Е.В. Основные качества студентов, формируемые в процессе занятий физической культуры / Е.В. Николаева, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. -2022. – С.443-446.