

**Белоконь Юрий Николаевич**

канд. пед. наук, старший преподаватель

Дальневосточная пожарно-спасательная академия – филиал

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России

г. Владивосток, Приморский край

## **НЕОБХОДИМОСТЬ, ВАЖНОСТЬ И ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

*Аннотация:* в статье перечислены преимущества физической активности для укрепления здоровья. Результаты многих исследований подтверждают положительную связь между повышением уровня физической активности, выполнением физических упражнений и улучшением здоровья. Во всем мире около 3,2 миллиона смертей в год происходят из-за недостаточной физической активности. В промышленно развитых странах, где люди живут дольше, уровень хронических заболеваний растет, а уровень физической активности снижается. Люди всех возрастов могут улучшить самочувствие и снизить риск развития ишемической болезни сердца, гипертонии и некоторых видов рака при регулярной физической активности и выполнении физических упражнений. Большое значение для поддержания физического здоровья играет повседневная физическая активность. Ключевыми факторами улучшения здоровья являются физические упражнения не менее 5 дней в неделю, включающие как аэробные, так и анаэробные упражнения.

*Ключевые слова:* упражнение, физическая активность, необходимость, важность, преимущества.

Современные условия жизни полны опасностей для здоровья из-за загрязнения окружающей среды, быстрой индустриализации и механизации. Образ жизни людей изменился. Физическая активность в повседневной жизни может ограничиваться нажиманием кнопок пультов дистанционного управления и использованием электронных устройств. Это приводит к различным проблемам, связанным со здоровьем, из-за того, что люди меньше занимаются физическим

трудом в повседневной деятельности. Этот факт служит основой для необходимости и важности занятий физкультурой. Если человек хочет поддерживать себя в форме и быть здоровыми, то ему необходимо регулярно заниматься каким-либо видом физической активности, чтобы мышцы и другие части тела регулярно тренировались и развивались должным образом и тем самым избежать различных проблем и заболеваний, связанных со здоровьем. Люди старших возрастов, которые, как правило, неактивны, могут улучшить свое здоровье и самочувствие, регулярно занимаясь упражнениями умеренной интенсивности [2]. Регулярные физические упражнения существенно снижают риск развития сердечных заболеваний, инсульта, высокого кровяного давления, некоторых видов рака, диабета и могут помочь снять стресс, тревогу и депрессию [3]. В любом возрасте хорошая физическая форма является залогом здоровья.

#### *Виды упражнений*

Упражнение – планомерное повторное выполнение действия с целью овладения им или повышения качества его выполнения. Упражнения необходимы для развития и поддержания физической формы и общего состояния здоровья. В зависимости от интенсивности выполнения существует три вида упражнений [6].

1. Легкое упражнение – исполнитель способен спокойно говорить во время выполнения. Такие упражнения воспринимаются организмом как деятельность в повседневном режиме. Ходьба – это пример легкого упражнения.

2. Умеренная физическая нагрузка – во время тренировки человек чувствует легкую одышку. Примерами могут быть быстрая ходьба, умеренная езда на велосипеде или подъем в гору.

3. Тяжелое упражнение – во время выполнения упражнения человек тяжело дышит. Тренирующийся начинает чувствовать пределы возможностей своего организма. Это может включать в себя быстрый бег, езда на велосипеде и тренировки с отягощениями.

#### *Необходимость физических упражнений*

Физическая подготовка и физические упражнения необходимы для хорошего физического и психического здоровья, включая контроль собственного

веса. Физические упражнения помогают человеку поднять самооценку и нормализовать эмоциональное равновесие [1]. По мере того, как люди становятся старше, физические упражнения становятся все более важными. Это связано с тем, что после 30 лет способность сердца перекачивать кровь снижается примерно на 8% каждое десятилетие [6]. Физические упражнения также очень важны для детей. Энергичная физическая активность помогает в общем развитии ребенка и формировании необходимых качеств до совершеннолетия.

Человеческому организму требуется определенное количество калорий каждый день просто для того, чтобы функционировать. Если потреблять больше калорий, чем нужно организму, они могут накапливаться в виде избыточного жира. Физические упражнения дают возможность достичь желаемого веса и поддерживать его в норме, стимулируя метаболизм и сжигая лишние калории [2]. А если тренироваться на постоянной основе, тело работает усерднее и нуждается в большем количестве топлива. Даже после того, человек закончит тренировку, его тело продолжает сжигать калории с увеличенной скоростью в течение нескольких часов. Чем интенсивнее тренировка, тем больше калорий сжигаете.

#### *Важность физических упражнений*

Регулярные аэробные упражнения повышают уровень физической подготовленности и способности к физическим нагрузкам. Физические упражнения играют важную роль как в первичной, так и во вторичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, являясь средством снижения риска развития этих заболеваний [3].

Физические упражнения могут помочь при нарушениях липидного обмена в крови, диабете и ожирении. Аэробная физическая активность также может помочь снизить кровяное давление. Регулярные физические упражнения существенно снижают риск смерти от ишемической болезни сердца и снижают риск развития инсульта, рака толстой кишки, диабета и высокого кровяного давления. Более того, физические упражнения не обязательно должны быть напряжен-

ными, чтобы приносить пользу; людям всех возрастов полезно регулярно заниматься физическими нагрузками умеренной интенсивности, таких как 30 минут быстрой ходьбы пять или более раз в неделю [2].

### *Преимущества физических упражнений*

Регулярные физические упражнения – это одна из самых важных вещей, которые необходимо делать для своего здоровья. Польза для здоровья от регулярных физических упражнений была продемонстрирована во многих исследованиях. В целом, люди, которые выполняют рекомендуемые уровни физических упражнений, могут снизить риск преждевременной смерти на 20–30% [2].

Другие преимущества для здоровья включают следующее.

Уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Риск развития ишемической болезни сердца, такой как стенокардия или сердечный приступ, значительно снижается, если регулярно заниматься физической активностью. У неактивных людей риск возникновения сердечного приступа почти в два раза выше по сравнению с теми, кто регулярно ведет физическую активность [4]. Если у человека уже есть сердечные заболевания, рекомендуются регулярные физические упражнения для предотвращения ухудшения состояния. Физически активные люди с меньшей вероятностью перенесут инсульт. Проведенные исследования показали, что женщины в возрасте 45 лет и старше, которые занимаются быстрой ходьбой, снижают риск развития инсульта на треть по сравнению с менее активными женщинами [7].

Уменьшение риска диабета 2 типа и метаболического синдрома. Если регулярно заниматься физической активностью, то снижается риск развития диабета 2 типа, по сравнению с менее неактивными людьми. Диабет достиг огромных масштабов, затронув 170 миллионов человек по всему миру. Повышенные уровни инсулина и глюкозы в крови являются характерными признаками, участвующими в развитии инсулиннезависимого сахарного диабета. Когда функция инсулина начинает нарушаться, уровень сахара в крови в организме повышается, что в конечном итоге приводит к возникновению «преддиабета», а затем и диа-

бета 2 типа. Заболеваемость диабетом растет среди молодежи и взрослых, в основном в результате ожирения и гиподинамии. Регулярные аэробные упражнения значительно повышают чувствительность к инсулину и метаболизм глюкозы, что означает, что клетки организма могут более эффективно транспортировать глюкозу в клетки печени, мышц и жировой ткани [3].

**Контроль веса.** Наиболее благоприятный подход к снижению веса – это тот, который включает в себя регулярные кардио-упражнения, силовые тренировки и регулирование питания.

**Снижение риска возникновения некоторых видов рака.** Регулярные физические упражнения могут помочь снизить вероятность развития рака. Рак молочной железы реже встречается у женщин, которые регулярно ведут физическую активность. Исследования, проведенные центром исследования рака в Сиэтле, показали, что 35% всех случаев смерти от рака связаны с избыточным весом и малоподвижным образом жизни [3].

**Улучшение психического здоровья и настроения.** Считается, что физические упражнения помогают снять стресс, улучшить общее самочувствие и самооценку. Исследования также показали, что регулярные физические упражнения могут помочь справиться с чувством тревоги и побороть депрессию [1].

### *Вывод*

Физические упражнения – это активная деятельность, которую может выполнять человек, которая помогает улучшить или поддерживать физическую форму. Исходя из изученной информации, можно сделать вывод что регулярные физические упражнения являются важной частью здорового образа жизни. Регулярные физические упражнения дают много для здоровья, помогают чувствовать себя в норме и устраняют риски развития многих заболеваний.

### *Список литературы*

1. Barr T.C. The relation of physical activity and exercise to mental health. Public health reports / T.C. Barr, J.F. Sallis, R. Needle. – 1985. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424736/> (дата обращения: 05.06.2023).

1. Gulhane T.F. Benefits of exercises / T.F. Gulhane // International Journal of Physical Education, Sports and Health. – 2015. – №1(4). – P. 105–106. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kheljournal.com/vol1issue4/PartC/pdf/1-4-42.1.pdf> (дата обращения: 05.06.2023).

2. Westerlind Kim C. Physical activity and cancer prevention- mechanisms / Kim C. Westerlind // Medicine and science in sports and exercise. – 2003. – №35(11). – P. 1834–1840. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/278137437\\_Physical\\_activity\\_and\\_cancer\\_prevention-mechanism](https://www.researchgate.net/publication/278137437_Physical_activity_and_cancer_prevention-mechanism) (дата обращения: 05.06.2023).

3. Yuktasir B. Investigation into the long-term effects of static and PNF stretching exercises on range of motion and jump performance / B. Yuktasir, F. Kaya // Journal of Bodywork & Movement Therapies. – №13(1). – P. 11–21. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592\(07\)00111-8/fulltext](https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592(07)00111-8/fulltext) (дата обращения: 05.06.2023).

4. Wilmore JH, Costill DL. Physiology of sport and Exercise. 3rd ed. Champaign IL: Human Kinetics. – 2005. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vk.com/wall-66567433\\_12636](https://vk.com/wall-66567433_12636) (дата обращения: 05.06.2023).

5. Ajmer Singh Dr. Essentials of Physical Education, Kalyani Publishers, New Delhi. – 2007. – P. 348–353. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue5/PartA/3-4-55-201.pdf> (дата обращения: 05.06.2023).

6. Wilson Y, Ekkekakis P, Emmanuel C. Effects of running and of an exercise class on anxiety. Perceptual and motor skills. – 1981. – №53. – P. 472–474. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3942640/> (дата обращения: 05.06.2023).