

УДК 796.011

Физическая подготовка в поддержании здоровья

И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, У.Г. Фомина

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова,
Воронеж, Россия*

В статье рассматривается общая физическая подготовка, которая включает в себя не только занятия спортом, но и правильное питание, гигиенические процедуры, а также регулярные медицинские осмотры. Регулярные занятия спортом помогают улучшить общее физическое состояние студентов, укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить иммунитет, улучшить настроение и концентрацию.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, здоровье, физические нагрузки, спорт.

Physical training in maintaining health

I.V. Grigoreva, E.G. Volkova, U.G. Fomina

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

The article discusses general physical training, which includes not only sports, but also proper nutrition, hygiene procedures, and regular medical examinations. Regular sports help improve the overall physical condition of students, strengthen the cardiovascular system, increase immunity, improve mood and concentration.

Keywords: general physical fitness, health, physical activity, sports.

Физические упражнения оказывают благотворное влияние на все органы и системы организма. Они улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению гибкости мышц. Регулярные тренировки также помогают улучшить функционирование нервной системы, что способствует лучшей адаптации к стрессовым ситуациям [1].

Ежедневно тело человека подвергается физическим нагрузкам, оказывая влияние на весь организм в целом. Поддержание формы требует не только правильного и сбалансированного питания, активного образа жизни и отказа от вредных привычек, но и бережного отношения к уровню физической активности.

Однако не стоит подвергать чрезмерным и резким нагрузкам неподготовленный организм, так как это может пагубно на нем сказаться, что в совокупности может привести к рискам для здоровья. В данной статье мы рассмотрим как положительные, так и отрицательные аспекты воздействия физической активности на человеческое тело, стремясь к более глубокому пониманию ее влияния [2].

Физическая подготовка является одним из важнейших аспектов здоровья и благополучия человека. Общая физическая подготовка включает в себя комплекс упражнений и тренировок, направленных на укрепление и развитие мышц, улучшение выносливости и координации движений, а также развитие гибкости и подвижности [3].

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья человека. Регулярные занятия спортом помогают улучшить общее физическое состояние, укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить иммунитет, улучшить настроение и концентрацию, а также снизить риск развития многих заболеваний, включая ожирение, диабет, артериальную гипертензию и др. Поэтому важно обратить

внимание на свою физическую активность и уделить ей достаточно времени и внимания.

Физическая активность оказывает значительное влияние на кровообращение и свертываемость крови. Она способствует перераспределению крови в организме, увеличению ее кислородной емкости, а также повышению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Более того, она активизирует систему свертывания крови, что помогает предотвратить возможные травмы.

В состоянии покоя около 40-50% крови находится в депо, таких как селезенка, кожа и печень. Однако во время физической активности происходит перераспределение крови. Большая часть крови направляется к активно работающим органам, таким как сердце, легкие и скелетные мышцы. Это позволяет организму удовлетворить потребность в кислороде, которая увеличивается во время физической активности. Одним из результатов этого перераспределения крови является изменение ее состава.

Физических упражнений, которые оказывают благоприятное воздействие на различные группы мышц и отделы человеческого организма, множество, можно выделить следующие из них:

- упражнения, которые активизирует голень, икроножные мышцы, мышцы бедер и ягодиц, укрепляют коленные суставы (скоростно-силовые упражнения);
- упражнения, которые хорошо воздействует на мышцы ног, плечевого пояса, рук и всего туловища в целом – это метание снаряда;
- упражнения на выносливость – плавание, которое обеспечивает комплексное развитие мышечных групп, включая спину, брюшной пресс, грудь, а также квадрицепсы и ягодицы;
- лыжные гонки – требуют активное участие почти всего тела;
- упражнения, которые направлены на координацию движений. Они развивают не только физическую силу, но и тренируют вестибулярный аппарат, ловкость;
- упражнения, развивающие гибкость (улучшают подвижность и эластичность мышц).

Такой подход делает знание и практику физической активности более увлекательными и эффективными, разнообразными и насыщенными.

Общая физическая подготовка включает в себя не только занятия спортом, но и правильное питание, гигиенические процедуры, а также регулярные медицинские осмотры. Для достижения наилучших результатов необходимо сочетать различные виды физической активности, такие как аэробные упражнения (бег, плавание, велосипед), силовые тренировки (тяжелые подъемы, отжимания, приседания), гимнастику и растяжку [4].

Основные принципы общей физической подготовки:

1. Регулярность. Для достижения оптимальных результатов необходимо заниматься спортом по крайней мере 3-4 раза в неделю.
2. Постепенность. Начинать заниматься спортом следует с малых нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность.
3. Разнообразие. Для развития различных групп мышц и общей физической формы необходимо сочетать различные виды физической активности.
4. Отдых. Регулярные перерывы в занятиях спортом помогают восстановиться и избежать переутомления.
5. Правильное питание. Для эффективного строительства мышц и улучшения общего состояния организма необходимо употреблять в достаточном количестве белки, углеводы, жиры, витамины и минералы.

Положительное воздействие физической культуры на тело человека.

Выполнение ежедневной физической активности и разнообразных тренировок становится настоящим источником заботы о здоровье и благополучии организма.

Можно выделить следующие системы организма, которые будут улучшать свою работу: сердечно-сосудистая, кровообращения, придавая сосудам заворачивающую эластичность, снижая уровень холестерина и риска различных заболеваний.

Физическая активность также является отличным союзником в борьбе с лишним весом и формированием подтянутой фигуры. Тренировки становятся своеобразным катализатором для метаболизма, ускоряя обмен веществ и способствуя эффективному сжиганию калорий, что способствует сокращению жировых отложений.

Вдобавок к физическим преимуществам, тренировки оказывают благотворное воздействие на психическое здоровье. Интенсивная физическая нагрузка стимулирует выработку эндорфина – гормона счастья, который превращает тренировку не только в упражнение для тела, но и в мощный антидепрессант. Это оказывает положительное воздействие на нервную систему, улучшает настроение и общее эмоциональное состояние. Достижение поставленных целей и задач в спорте также позитивно сказывается на ментальном состоянии человека, подогревая его интерес к занятиям и совершенствованию себя ещё больше.

Физическая активность оказывает множество положительных воздействий на психическое здоровье, что подтверждается многочисленными научными исследованиями. Эти исследования охватывают различные группы населения, от детей до пожилых, и включают в себя разнообразные формы физической активности, начиная от занятий спортом до ежедневных физических упражнений [5].

Механизмы, обуславливающие положительное влияние физической активности на психическое здоровье, могут быть разнообразными. На первом этапе, физическая активность стимулирует выработку определенных химических веществ в мозге, таких как эндорфины, которые являются естественными анальгетиками и улучшают настроение. Кроме того, она способствует увеличению уровня серотонина, нейромедиатора, играющего ключевую роль в регуляции настроения и сна. Дополнительно, физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга, что может содействовать повышению когнитивных функций. Это, в свою очередь, может иметь положительное воздействие на уровень стресса, усталости и общую психическую устойчивость.

Стресс стал неотъемлемой частью современной жизни, и его воздействие на эмоциональное благополучие человека чрезвычайно важно. Многие исследования подтверждают, что физическая активность играет ключевую роль в снижении уровня стресса. Тренировки способствуют выделению эндорфинов – естественных анальгетиков и антистрессовых веществ, что приносит облегчение психическому напряжению. Постепенное повышение уровня физической активности снижает гормональный ответ на стресс, что способствует улучшению общего эмоционального состояния и оказывает антидепрессантный эффект.

Кроме того, занятия спортом несут в себе потрясающий потенциал для укрепления костей и мышц, повышения иммунитета, а также совершенствования гибкости и координации движений.

В настоящее время становится очевидным, что ослабление мышечной деятельности и, как следствие, набор веса, за счет увеличения массы жировых клеток в организме человека, непременно сказываются на работе иммунитета. Кроме этого, многими считается обоснованным мнение, что регулярные физические нагрузки влияют положительно и после периода адаптации к ним иммунная реакция только улучшается.

Спорт становится не просто физической активностью, а целым комплексом положительных изменений для тела и разума. Он поддерживает самооценку и самодисциплину, помогает формированию мотивации и настойчивости в достижении поставленных целей. Такой всеобъемлющий подход делает занятия физической

активностью не только полезными, но и увлекательными, наполняя их смыслом и радостью.

Отрицательное воздействие физической культуры на тело человека.

В случае, если организм лишен должного времени на восстановление и отдых, он подвергается риску переутомления, что, в свою очередь, эквивалентно как невероятной затрате энергии, так и потере жизненного тонуса. Непосильные нагрузки без возможности восстановления приводят к нарушениям в работе организма, ставя под угрозу его общее благополучие.

Подготовка к физической активности столь же важна, как и сама тренировка. Если перед началом занятий не провести должную разминку, организм подвергается риску травмирования, будь то мышцы, связки или суставы. Нерегулярные тренировки, в свою очередь, могут оказаться тщетными, не принося должного результата, ибо систематичность в данном контексте выступает как ключ к достижению поставленных целей.

Но не менее важно помнить и о психическом здоровье. Пренебрежение рекомендациями и чрезмерное увлечение тренировками может привести к нарушениям психического равновесия. Избыточный стресс, сопровождающий перетренировку, влечет за собой не только усталость, но и апатию, раздражительность, а в крайних случаях – даже депрессию. Таким образом, баланс и грамотное ведение тренировок не только формируют физическую форму, но и являются залогом гармонии и психического благополучия.

Общая физическая подготовка играет ключевую роль в поддержании здоровья и хорошего физического состояния человека. Поэтому важно уделять достаточно внимания своей физической активности и стремиться к ее постоянному улучшению. Только в таком случае можно быть уверенным в своем здоровье и благополучии на многие годы вперед. Специальная физическая подготовка – это комплекс мероприятий, направленных на улучшение физической формы спортсмена для достижения определенных спортивных результатов. Она включает в себя различные виды тренировок, которые направлены на укрепление определенных групп мышц, улучшение выносливости, скорости, гибкости и координации движений.

Основные задачи спортивной физической подготовки:

1. Улучшение выносливости. Увеличение выносливости спортсмена позволяет ему дольше и качественнее выполнять упражнения на тренировках и выдерживать высокий темп соревнований.

2. Развитие силы. Увеличение силы мышц позволяет спортсмену более эффективно преодолевать сопротивление в тренировочных упражнениях и демонстрировать более мощные движения в соревнованиях.

3. Развитие скорости и быстроты. Увеличение скорости и быстроты реакции позволяет спортсмену быстрее реагировать на изменения в игровой обстановке и опережать соперников на соревнованиях.

4. Развитие гибкости и пластичности. Увеличение гибкости и пластичности мышц позволяет спортсмену выполнять сложные движения с большой амплитудой и уменьшить риск получения травм.

5. Развитие координации движений. Улучшение координации движений помогает спортсмену выполнять сложные технические элементы и добиваться более точных результатов.

В качестве средств спортивной физической подготовки могут использоваться различные виды тренировок, а именно: силовые, скоростные, тренировки на выносливость, гибкость, координацию и т. д. Каждая из этих тренировок направлена на развитие определенного физического качества спортсмена и должна быть включена в его тренировочный план в соответствии с поставленными задачами и целями.

Физическая подготовка человека также влияет на его энергетические потребности. Люди, регулярно занимающиеся спортом и имеющие высокий уровень физической активности, обладают наиболее высоким уровнем базового метаболизма, что позволяет потреблять больше калорий даже в покое. Также у них более высокая эффективность в расходовании энергии во время тренировок.

Пол и возраст также важные факторы, влияющие на энергозатраты при физической нагрузке. Например, мужчины обычно имеют более высокий уровень мышечной массы и базового метаболизма по сравнению с женщинами, что может повлиять на количество потребляемой энергии. Кроме того, с возрастом уровень физической активности у людей обычно уменьшается, что также может влиять на общие энергозатраты.

Итак, рассмотрение всех этих факторов позволяет правильно оценить энергозатраты при физической нагрузке и эффективно планировать тренировки и рацион питания для достижения поставленных целей, будь то уменьшение веса, повышение физической выносливости или улучшение общего состояния здоровья. Важно помнить, что правильное и сбалансированное питание играет не менее важную роль, чем физическая активность, в поддержании здоровья и хорошей физической формы.

Как итог, мы можем сделать вывод, что спортивный образ жизни оказывает значительное влияние на человека. Правильная физическая нагрузка улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной и многих других систем организма, повышает выносливость, снижает риск возникновения различных заболеваний и улучшает качество жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ванюшин Ю.С. Адаптация сердечной деятельности и состояние газообмена у спортсменов к физической нагрузке / Ю.С. Ванюшин, Ф.Г. Ситдигов // Физиология человека. – 1997. – Т. 23. – № 4. – С. 69-73.
2. Волкова Е.Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е.Г. Волкова, Д.С. Григорьев, И.В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – Т. 12. – № 2 (25). – С. 154-156.
3. Волкова Е.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е.Г. Волкова, И.В. Григорьева, Е.Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – Т. 14. – № 1 (32). – С. 65-67.
4. Гетт Е.А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е.А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 10. – С. 127-128.
5. Григорьева И.В. Учет индивидуальных особенностей в различных видах спорта / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Е.Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2016. – Т. 10. – № 4 (19). – С. 125-126.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Григорьева Ия Викторовна, доцент, Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.

Волкова Елена Григорьевна, старший преподаватель, Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.

Фомина Ульяна Геннадьевна, доцент, Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, Воронеж, Россия.