

ПРЕИМУЩЕСТВА, НЕОБХОДИМОСТЬ И ВАЖНОСТЬ ЕЖЕДНЕВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Benefits, need and importance of daily exercise

В. А. Авдеев, студент

Н. М. Каримов, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Регулярная физическая активность и упражнения могут помочь вам оставаться здоровым, энергичным и независимым с возрастом. Физические упражнения играют важную роль в профилактике заболеваний и инсульта. Польза регулярных физических упражнений для здоровья была доказана во многих исследованиях. В данной статье рассматриваются доказательства пользы физических упражнений для всех систем организма

Ключевые слова: спорт, необходимость, упражнения, польза, физическая активность, важность

Summary

Regular physical activity and exercise can help you stay healthy, energetic and independent as you age. Exercise plays an important role in preventing disease and stroke. The health benefits of regular exercise have been proven in many studies. This article discusses the evidence for the benefits of exercise for all body systems

Keywords: sport, necessity, exercise, benefits, physical activity, importance.

Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии. Термин "физическая активность" не равнозначен термину "физические упражнения". Упражнения – это подкатегория физической активности, которая является структурированной, повторяющейся и целенаправленной [2]. "В здоровом теле - здоровый дух". Это означает, что, если человек слаб, вял и болен, он не может выполнять свою работу эффективно и быстро. Очень важно иметь свежий ум перед любой работой, например, офисной, учебной или творческой. Люди, которые делают физические упражнения неотъемлемой частью своего распорядка дня, более счастливы и эффективны, чем другие. Упражнения не означают ежедневное посещение тренажерного зала или какого-либо клуба; они означают только физическую активность, независимо от того, как и где. Упражнения полезны для профилактики или лечения ишемической болезни сердца, остеопороза, слабости, диабета, ожирения и депрессии. Укрепляющие упражнения оказывают соответствующее сопротивление мышцам для повышения выносливости и силы. Упражнения для кардиореабилитации разрабатываются и индивидуализируются для улучшения работы сердечно-сосудистой системы с целью профилактики и реабилитации сердечных расстройств и заболеваний. Хорошо сбалансированная программа упражнений может улучшить общее состояние здоровья, повысить выносливость и замедлить многие проявления старения. Преимущества физических упражнений не только улучшают физическое здоровье, но и способ-

ствуют эмоциональному благополучию. Регулярная физическая активность остается важной привычкой для укрепления здоровья, отсрочки или предотвращения преобладающих заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как, механические боли в пояснице, боли в шее и плечах, и снижения риска развития ишемической болезни сердца, гипертонии, диабета, остеопороза, ожирения и рака толстой кишки [1]. Период подросткового возраста представляет собой переход от детства к взрослой жизни, и в это время обычно закладываются такие привычки на всю жизнь, как регулярные физические упражнения [3]. Но, к сожалению, исследования показали, что уровень физической активности в подростковом возрасте постоянно снижается. Независимо от вашего возраста и фигуры, вы должны ежедневно заниматься физическими упражнениями. Физические упражнения не только помогают вам надеть любимое платье, они укрепляют мышцы, поддерживают прочность костей, улучшают состояние кожи, способствуют расслаблению, улучшению сна и настроения, укрепляют иммунную функцию и многое другое. Ежедневные физические упражнения помогают в укреплении сердечных мышц. Она помогает поддерживать необходимый уровень холестерина. Ежедневная физическая активность снижает вероятность инсульта и риск сердечных заболеваний. Регулярные физические упражнения снижают кровяное давление и улучшают кровообращение, способствуют снижению избыточной массы тела, что приводит к снижению артериального давления, приводят к сжиганию калорий. Если упражнения дополняются правильным питанием, то они являются способом профилактики ожирения. Любой здоровый человек может стать физически неподготовленным, если он не будет регулярно заниматься физическими упражнениями. Эффективность наших мышц снижается, если мы не занимаемся регулярными физическими нагрузками. Поэтому мы должны выполнять физические упражнения каждый день. Упражнения связаны со многими физическими и физиологическими преимуществами, которые помогают человеку эффективно функционировать и хорошо себя чувствовать. В любом возрасте физическая форма является преимуществом для здоровья в целом.

Упражнения - это подкатегория физической активности, которая планируется, структурируется и повторяется с целью тренировки любой части тела. Упражнения используются для улучшения здоровья, поддержания физической формы и важны как средство физической реабилитации. Также мы можем определить упражнения как любое движение тела, выполняемое для развития или поддержания физической формы и общего здоровья.

Упражнения и физическая активность делятся на четыре основные категории - выносливость, сила, баланс и гибкость. У большинства людей есть привычка сосредотачиваться на одном виде деятельности или типе упражнений и думать, что они делают достаточно для своего здоровья. Каждый вид упражнений отличается друг от друга, однако, если выполнять их все, вы получите дополнительные преимущества. Смешивание упражнений также помогает избавиться от скуки и предотвратить возможность травм [4].

Занятия на выносливость, или аэробные упражнения, учащают дыхание и сердцебиение. Они поддерживают здоровье сердца, легких и кровеносной системы и улучшают общую физическую форму. Повышение выносливости облегчает выполнение многих повседневных действий. Ходьба или бег трусцой, косьба, сгребание, копание и танцы являются видами этого типа.

Силовые упражнения делают ваши мышцы сильнее. Даже небольшое увеличение силы может существенно изменить ваши возможности. Этот тип упражнений можно найти в поднятии тяжестей, использовании ленты сопротивления с весом собственного тела.

Упражнения на равновесие помогают предотвратить падения, которые являются одной из

основных проблем пожилых людей. Многие силовые упражнения для нижней части тела также улучшат ваше равновесие. Этот тип можно заметить в стоянии на одной ноге, ходьбе с пятки на носок и тай-чи (традиционная китайская практика).

Упражнения на гибкость растягивают мышцы и помогают телу оставаться гибким. Гибкость дает вам больше свободы движений для других упражнений, а также для повседневной деятельности. В качестве примера можно привести растяжку плеч и надплечий, растяжку икроножных мышц и йогу.

Любая физическая задача требует мышечной силы и определенного диапазона движения в суставах. Регулярные физические упражнения могут улучшить оба этих качества. Упражнения растягивают мышцы и суставы, что, в свою очередь, повышает гибкость и помогает предотвратить травмы. Упражнения также могут улучшить равновесие, повышая прочность тканей вокруг суставов и всего тела, что помогает предотвратить падения. Упражнения с отягощением, такие как бодрая ходьба и силовые тренировки, укрепляют кости и помогают предотвратить остеопороз.

Физические упражнения не только делают вас физически здоровыми, но и улучшают здоровье всего организма и общее самочувствие. Физическая активность или упражнения могут снизить риск развития ряда заболеваний, таких как диабет второго типа, рак и сердечно-сосудистые заболевания. Ежедневные упражнения могут уменьшить стресс и беспокойство, повысить уровень химических гормонов счастья, повысить уверенность в себе, увеличить мощность мозга, обострить память и укрепить наши мышцы и кости. Физическая активность и упражнения могут принести немедленную и долгосрочную пользу здоровью. Самое главное, регулярная активность может улучшить качество вашей жизни. Минимум 30 минут в день могут позволить вам воспользоваться всеми этими преимуществами [5].

Библиографический список

1. *Димитрова З. А., Алешина Н. А.* Профилактика травматизма в художественной гимнастике с помощью специальных комплексов упражнений // Обучение и воспитание: методики и практика. 2015. № 20. С. 15-17.
2. *Матвеева П. В., Нагайцева И. Ф.* Организация занятий фитнесом студентов гуманитарного вуза // Наука-2020. 2022. № 3. С. 9-15.
3. *Воронина Е. Г., Чайченко М. В.* Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61. С. 22-27.
4. *Красильникова Е. В., Коновалова Н. Г.* Информационные и коммуникационные технологии в организации самостоятельных занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы // Евразийский Союз Ученых. 2014. № 6. С. 7-11.
5. *Иськова И. А.* Остеопороз: аспекты диагностики и лечения // Крымский терапевтический журнал. 2011. № 2. С. 17-25.