**виды физических упражнений и их влияние на организм**

Попова Полина Алексеевна

*студент Высшей инженерной школы,*

[*popova.p1@edu.narfu.ru*](mailto:popova.p1@edu.narfu.ru)

*научный руководитель:* *Журавлёв А.В., старший преподаватель*

*Аннотация: в статье рассматривается возможное влияние физических упражнений на организм человека; виды физических упражнений; чем полезна физическая нагрузка и к чему приводит её отсутствие.*

*Ключевые слова: заболевания позвоночника, профилактика физической культурой, лечебная физкультура*

Физические упражнения - это специальные движения и активности, которые выполняются для улучшения физической формы, развития мышц, улучшения координации и гибкости, а также для поддержания общего здоровья. Такие упражнения могут включать в себя различные виды тренировок, занятия спортом, йогу, пилатес, танцы и многое другое. Физические упражнения имеют положительное воздействие на организм, помогая укрепить иммунную систему, улучшить настроение и снизить риск развития различных заболеваний.[2]

Также, воздействие физических упражнений на состояние функций организма определяется многими причинами, которые условно могут быть объединены в группы педагогических, психологических, биохимических и физиологических факторов. Особую роль в видах физических упражнений играют физиологические закономерности движений. Физиологической основой классификации физических упражнений могут быть режим мышечной деятельности (статический, динамический, смешанный), степень координационной сложности, отношение упражнений к развитию качеств двигательной деятельности (физическим качествам), относительная мощность работы и другие признаки.[1]

Основными видами физических упражнений являются: кардиоупражнения, силовые тренировки, гибкостные упражнения, функциональные тренировки, развивающие упражнения. Это лишь некоторые основные физические упражнения.

* Кардиоупражнения (аэробика)

Это упражнения, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и выносливости. К ним относятся бег, плавание, велосипед, скакалка, аэробика и другие виды активности, которые увеличивают сердечный ритм.

Кардиоупражения влияют на вашу сердечно-сосудистую систему, укрепляя сердце и циркуляцию крови. Также такие упражнения способствую улучшению качества сна и снижению веса.

* Силовые тренировки

Это упражнения, которые направлены на укрепление мышц и повышение силы. Это может включать подъемы тяжестей, отжимания, подтягивания, приседания, планку и другие упражнения с использованием собственного веса тела или гантелей.

Силовые тренировки имеют множество полезных эффектов на организм. Такие упражнения укрепляют кости, что очень важно, потому что кости дают человеку опору, силу и движения. Также укрепление костей, ведёт за собой предотвращение травм. Увеличение мышечной силы и массы тоже являются результатом силовых тренировок.

* Гибкостные упражнения

Это упражнения, направленные на улучшение гибкости и растяжку мышц. К ним относятся йога, пилатес, растяжки и другие методы, способствующие улучшению подвижности суставов и мышц.

Упражнения на гибкость имеют положительное влияние на систему кровообращения, помогая доставлять кислород и питательные вещества к клеткам организма. Гибкость очень важна для спортивной производительности, она поможет достичь нужных результатов в разных видах спорта.

* Функциональные тренировки

Это комплексные упражнения, которые помогают улучшить координацию движений, равновесие и работу различных групп мышц. Это может включать упражнения на балансировочной доске, тренировки с TRX-лентами и другие функциональные тренировки.

Регулярные функциональные тренировки помогают улучшить выносливость организма и повысить энергию. Такие упражнения укрепляют мышцы спины, брюшного пресса и таза. Функциональные тренировки стабилизируют тело и способствуют общему оздоровлению организма.

Можно сказать, что физические упражнения любых видов приносят большую пользу человеку. Но также стоит, напомнить, что перед выполнением каких-либо физических нагрузок, нужно проконсультироваться с врачом, обязательно если у вас имеются какие-либо хронические заболевания или проблемы со здоровьем.

Отсутствие физической активности в жизни человека отрицательно влияет на его организм. Многие люди знают об этом и ничего не меняют в своей жизни. Это всё приводит к немалым проблемам со здоровьем в будущем. Негативное влияние такого образа жизни легко изменить, достаточно начать выполнять какие-либо лёгкие физические упражнения. Но стоит напомнить, что домашняя работа не являются физической нагрузкой, так как она не обеспечивает нужную нагрузку на мышцы вашего организма.

Существует ряд причин почему люди стали вести менее активный образ жизни. Представляю одни из них.

1. Стереотипы (вся ценность занятий спортом заключается только в их физическом воздействии на состояние человека).
2. Переоценка общего состояния здоровья и  физической подготовки (искажение объективной реальности ситуации).
3. Наличие иных средств влияния на здоровье, кроме спорта (медицинские препараты, кофе, алкогольные напитки, энергетики и т.д.).
4. Отсутствие желания продолжительного участия в активном образе жизни (например, для достижения определенных результатов в каком-либо виде спорта необходимо длительно и регулярно заниматься).
5. Отсутствие моральных и материальных стимулов. [3]

Последствия к которым может привести такой образ жизни очень серьёзные. Это может привести к хроническим заболеваниям, лечение которых практически невозможно.

* Ожирение. При ожирении развиваются сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и гипертония.
* Нарушение работы сердца. Нарушается кровообращение, ухудшается состав крови, сердцебиение, что может привести к тромбозу и атеросклерозу.
* Повышенный риск развития депрессии и других психологических проблем из-за недостатка физической активности.
* Ускоренное старение организма и повышенный риск развития преждевременных заболеваний.
* Уменьшение продолжительности жизни и ухудшение ее качества.
* Ухудшение общего состояния здоровья и уровня физической выносливости.

На основании проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что были проанализированы виды физических упражнений, которые способны предотвратить развитие определенных заболеваний. Стоит напомнить, чтобы начать заниматься определенными видами физических упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом.

**Список литературы**

1. Батуев Н.В. Классификация физических упражнений: учебное пособие / Н.В. Батуев; Балаково, 2021. 14 с.
2. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова ; под ред. С.И. Филимоновой. — Москва : РУСАЙНС, 2020. — 356 с.
3. Акулова Татьяна Николаевна, Плаксина Надежда Викторовна, Смирнова Елена Валерьевна СНИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ КАК КОМПЛЕКСНАЯ ПРОБЛЕМА: ПУТИ РЕШЕНИЯ // Society and Security Insights. 2020. №4. URL: <mailto:https://cyberleninka.ru/article/n/snizhenie-fizicheskoy-aktivnosti-naseleniya-kak-kompleksnaya-problema-puti-resheniya> (дата обращения: 22.03.2024 )