

*Солодилова Е.С.,  
Преподаватель кафедры физвоспитания  
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и  
информатики  
Россия, г. Самара  
Гриднев А.Ю.,  
2 курс, факультет “Кибербезопасности и управления”  
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и  
информатики  
Россия, г. Самара*

## **ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются данные о состоянии физического здоровья общества, приведена статистика. Описывается польза физических упражнений, и проблемы, которые могут возникнуть при отсутствии физической активности. Предложены варианты для улучшения здоровья читателя.*

***Ключевые слова:** BDNF, упражнения, CDC, спорт, физическая активность.*

***Annotation:** The article examines the data on the state of physical health in society, giving statistics. It describes the benefits of exercise, and the problems that can arise in the absence of physical activity. Options for improving the health of the reader are offered.*

***Key words:** BDNF, exercise, CDC, sports, physical activity.*

## **Введение**

Ни для кого не секрет, что физические упражнения приносят пользу. Занятия спортом дают результаты независимо от пола, рода занятий, физических возможностей или возраста. Несмотря на то, что польза упражнений широко известна, многие люди просто не делают их. На самом деле, согласно отчету Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), только каждый четвертый взрослый еженедельно выполняет рекомендованное количество аэробных и силовых упражнений.

*Итак, в чем польза упражнений? И как они укрепляют здоровье?*

Давайте разберемся.

Есть множество преимуществ упражнений, как умственных, так и физических. Давайте рассмотрим некоторые из наиболее значимых из них. 1. Занятия спортом поднимают настроение.

Когда вы тренируетесь, ваш мозг выделяет химические вещества, называемые эндорфинами. Эндорфины взаимодействуют с рецепторами в вашем мозгу, которые уменьшают восприятие боли. Они также вызывают положительные ощущения в теле, подобные тем, которые вызывает морфин. Другими словами, занятия спортом, повышают настроение и вызывают чувство радости.

Помимо высвобождения эндорфинов, физические упражнения также повышают уровень серотонина, дофамина и норадреналина в мозгу. Эти химические вещества отвечают за регулирование настроения, сна, аппетита и уровня стресса. Так что, если вы чувствуете себя подавленным, вставайте и отправляйтесь на прогулку или бег!

2. Упражнения — отличный способ оставаться физически активным.

Оставаться физически активным важно для общего состояния здоровья и благополучия. По данным CDC, регулярная физическая активность может помочь вам контролировать свой вес, снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2 типа, укрепить кости и мышцы, улучшить

психическое здоровье и настроение, а также увеличить ваши шансы на более долгую и здоровую жизнь.

Есть много способов оставаться физически активными, но один из лучших способов — это физические упражнения. И нет необходимости ходить в спортзал или поднимать тяжести; Подойдет любой вид физической активности, который повышает частоту сердечных сокращений и заставляет вас двигаться! Так что выйдите на улицу и прогуляйтесь по кварталу или поиграйте со своими детьми или внуками в парке — любая активность пойдет вам на пользу!

3. Упражнения высвобождают химические вещества, полезные для мозга.

Упражнения не только улучшают настроение, но и высвобождают химические вещества, полезные для мозга. Одним из таких химических веществ является нейротрофический фактор головного мозга (BDNF). BDNF — это белок, который помогает поддерживать выживание нервных клеток и способствует росту и дифференцированию новых нейронов.

Было показано, что физические упражнения повышают уровень BDNF в мозге. Фактически, одно исследование показало, что всего один сеанс упражнений может повысить уровень BDNF до 30%.

BDNF важен для обучения и памяти, а также связан с улучшением психического здоровья. Итак, если вы ищете способ улучшить работоспособность мозга, то тренировки могут помочь в этом!

*Как упражнения улучшают здоровье?*

В дополнение к достоинствам, которые мы уже обсуждали, физические упражнения также имеют ряд преимуществ для здоровья. Давайте рассмотрим некоторые из наиболее значимых из них.

### 1. Тренировки помогают похудеть

Если вы хотите похудеть, спорт — отличное место для старта. Когда вы тренируетесь, ваше тело сжигает калории. Чем больше калорий вы сжигаете, тем больше веса вы потеряете.

Конечно, сколько калорий вы сжигаете, зависит от ряда факторов, в том числе от вашего веса, типа упражнений, которые вы делаете, и от того, как долго вы тренируетесь. Но вообще говоря, чем активнее вы занимаетесь, тем больше калорий вы сжигаете.

Итак, если вы хотите похудеть, обязательно включите в свой распорядок аэробные упражнения (например, ходьбу или бег). И если вы действительно хотите ускорить процесс похудения, попробуйте добавить в свой распорядок тренировки с отягощениями (например, поднятие тяжестей).

### 2. Упражнения помогают предотвратить диабет.

Диабет — это состояние, при котором уровень сахара в крови слишком высок. Упражнения помогают снизить уровень сахара в крови, делая клетки более чувствительными к инсулину.

Кроме того, физические упражнения также помогают уменьшить жировые отложения, что может дополнительно улучшить контроль уровня сахара в крови. Итак, если у вас диабет или есть риск его развития, обязательно включите в свой распорядок дня некоторую физическую активность.

### 3. Занятия спортом могут помочь предотвратить или вылечить остеопороз.

Остеопороз — это состояние, при котором кости становятся слабыми и ломкими из-за потери плотности костной ткани. Это может привести к повышенному риску переломов. Остеопороз чаще всего встречается у женщин в постменопаузе, но он также может поражать мужчин и женщин всех возрастов.

К счастью, физические упражнения могут помочь предотвратить или вылечить остеопороз за счет увеличения плотности костей и улучшения

мышечной силы. Если вы хотите предотвратить или вылечить остеопороз, обязательно включите в свой распорядок аэробные нагрузки и упражнения с отягощением. Первые включают в себя такие действия, как ходьба, бег и походы, а упражнения с отягощениями включают такие действия, как тяжелая атлетика и пилатес.

### **Вывод**

Тренировки полезны для вас как умственно, так и физически. Занятия спортом могут помочь улучшить настроение, поддерживать форму, высвободить химические вещества, полезные для мозга, и улучшать здоровье несколькими способами. Итак, если вы ищете способ улучшить общее состояние здоровья и самочувствия, обязательно включите физические упражнения в свой распорядок дня!

### **Использованные источники:**

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
2. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П.П. Мельников. — М.: КноРус, 2013. — 240 с.
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.