

*Сафиуллова Ю.В.,
Студент, 2 курс,
Филологический факультет Уфимский
университет науки и технологий,
Стерлитамакский филиал
Россия, г. Стерлитамак*

*Крылов В.М.,
кандидат педагогических наук, доцент
Уфимский университет науки и
технологий,
Стерлитамакский филиал
Россия, г. Стерлитамак*

ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЁ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

***Аннотация:** Данная статья анализирует сущность оптимальной двигательной активности и ее влияние на здоровье людей. В ней рассматриваются позитивные эффекты регулярного физического упражнения на физическое и психическое состояние человека. Также в статье представлены рекомендации по оптимизации режима физических упражнений для достижения наилучших результатов для здоровья и общей производительности.*

***Ключевые слова:** оптимальная двигательная активность, физическое здоровье, нейрогенез, когнитивные функции, работоспособность.*

***Annotation:** This article analyzes the essence of optimal physical activity and its impact on people's health. It examines the positive effects of regular physical exercise on a person's physical and mental well-being. The article also provides recommendations for optimizing your exercise regimen to achieve the best results*

for your health and overall performance.

Key words: *optimal motor activity, physical health, neurogenesis, cognitive functions, performance.*

Оптимальная двигательная активность играет важную роль в поддержании здоровья и работоспособности человека. В наше время, когда сидячий образ жизни стал нормой для многих людей, необходимо осознать важность регулярной физической активности и ее положительного влияния на организм. [1]

Физическая активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и силы мышц, а также укреплению костей. Регулярные тренировки помогают контролировать вес, улучшают обмен веществ и позволяют избежать различных заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью. Кроме того, физическая активность способствует повышению уровня энергии и настроения, что положительно сказывается на работоспособности и психологическом благополучии человека.

Один из основных эффектов оптимальной двигательной активности на физическое здоровье - развитие мышц. Физические нагрузки способствуют росту и развитию мышечной массы, что улучшает устойчивость к физическим нагрузкам и повышает общую работоспособность. Кроме того, укрепленные мышцы помогают поддерживать правильную осанку и предотвращают развитие различных скелетно-мышечных заболеваний, таких как остеопороз и сколиоз.

Физическая активность также оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Регулярные упражнения улучшают функциональные возможности сердца и сосудов, ускоряют кровоток, что позволяет более эффективно доставлять кислород и питательные вещества к тканям и органам. Это снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, гипертония и инсульт.

Двигательная активность способствует поддержанию оптимального веса. Физические упражнения увеличивают энергозатраты организма, что помогает сжигать калории. Регулярные тренировки помогают поддерживать баланс между потреблением и выделением энергии, что предотвращает набор лишнего веса и развитие ожирения. Оптимальный вес снижает риск развития различных хронических заболеваний, таких как диабет, заболевания печени и почек.

Высокая двигательная активность играет важную роль в поддержании психического благополучия. Многочисленные исследования показывают, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и тревожности, а также улучшению когнитивных функций. Один из механизмов, через который физическая активность повышает настроение, связан с продукцией эндорфинов - гормонов счастья. Во время упражнений в организме вырабатываются эндорфины, которые связываются с опиоидными рецепторами в мозге, вызывая приятные и эйфорические ощущения. Также физическая активность способствует увеличению уровня серотонина и норадреналина, нейротрансмиттеров, отвечающих за хорошее настроение. [3]

Кроме того, регулярные физические упражнения помогают снизить уровень стресса и тревожности. Они способствуют выработке антистрессового гормона кортизола, который помогает справиться с эмоциональными и физическими нагрузками. При этом физическая активность также способствует релаксации и снятию мышечного напряжения, что помогает снизить уровень напряжения в организме.

Регулярные физические упражнения оказывают положительное воздействие на когнитивные функции. Они способствуют повышению уровня кислорода в крови и стимулируют кровообращение в мозгу, что помогает улучшить память, внимание и мыслительные процессы. Физическая активность стимулирует процесс нейрогенеза - образование новых нейронов в гиппокампе - части мозга, отвечающей за память и эмоции.

Оптимальная двигательная активность связана с более высоким уровнем самооценки и самодисциплины. Регулярные физические упражнения требуют постоянного соблюдения режима и дисциплины, что способствует развитию самодисциплины и уверенности в своих силах. При этом достижения в физической активности, такие как повышение выносливости или развития мышц, могут улучшить самооценку и самопринятие.

Другим важным аспектом оптимальной двигательной активности является улучшение сна. Регулярная физическая активность способствует уменьшению времени засыпания, повышению качества сна и снижению вероятности пробуждения ночью. Это связано, в первую очередь, с увеличением выработки мелатонина - гормона, ответственного за сон.

Как видно из вышеизложенного, оптимальная двигательная активность имеет множество положительных эффектов на физическое здоровье человека. Регулярные физические упражнения помогают укрепить мышцы, улучшить функциональные возможности органов и систем организма, поддерживать оптимальный вес, улучшить психическое здоровье и укрепить иммунную систему. Поэтому рекомендуется включать оптимальную двигательную активность в повседневную жизнь с целью поддержания здоровья и повышения работоспособности.

Важно отметить, что оптимальная двигательная активность может быть разной для каждого человека, в зависимости от его физической формы, возраста и особенностей организма. Регулярные тренировки могут быть как интенсивными, так и умеренными. Главное, чтобы они оказывали положительное воздействие на организм и вызывали приятные ощущения.

Рекомендуется включать в свой режим физическую активность, такую как ежедневные упражнения, прогулки или занятия спортом, чтобы достичь оптимальной двигательной активности и получить все преимущества для здоровья и работоспособности. Существует ряд рекомендаций по оптимальной двигательной активности, которые помогут каждому человеку поддерживать свое здоровье и работоспособность. Первым и самым важным

элементом является регулярность физических нагрузок. Рекомендуется заниматься физическими упражнениями не менее 150 минут в неделю или 30 минут в день. Однако, если вы уже имеете высокий уровень физической активности, то время может быть продлено до 300 минут в неделю.[2]

Для достижения оптимальной двигательной активности, важно выбрать вид физической активности, который будет совместим с вашими предпочтениями и физическими возможностями. Возможные варианты включают прогулки, бег, плавание, езду на велосипеде, танцы или занятия в тренажерном зале. Главное - выбрать то, что вам нравится и приносит удовольствие.

Кроме регулярной физической активности, необходимо также уделить внимание силовым тренировкам. Силовые упражнения помогают укрепить и мышцы, повысить силу и гибкость. Рекомендуется проводить такие тренировки не менее 2-3 раз в неделю. Для начинающих можно использовать собственный вес тела или легкие гантели, а с обретением опыта можно перейти к более интенсивным тренировкам с использованием тренажеров или свободных весов.

Не менее важным фактором является правильное распределение времени между физической активностью и отдыхом. Организму необходимо давать время для восстановления и регенерации после тренировок. Рекомендуется уделять внимание качественному сну и поддерживать сбалансированный режим работы и отдыха.

В заключение, оптимальная двигательная активность является неотъемлемой частью поддержания здоровья и работоспособности человека.

Регулярные физические нагрузки, выбранные с учетом индивидуальных предпочтений и физических возможностей, помогут предотвратить множество проблем и улучшить качество жизни. Не забывайте про правильное распределение времени между тренировками и отдыхом, а также консультируйтесь с профессионалами для разработки индивидуальной программы физической активности.

Использованные источники:

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) // Теория и практика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – No1. – С.22–26.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 654 с.
3. Кирпиченков А.А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.