УДК 7.08

Молчанова К.С.,
студент,
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
3 курс, Юридический институт
Россия, г. Белгород
Соловейченко Е.Г.,
старший преподаватель кафедры «Кафедра физического воспитания»
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Олейник А.А.,
старший преподаватель кафедры «Кафедра физического воспитания»
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: *Данная научная статья посвящена Влиянию систематических физических нагрузок на здоровье человека. Рассматриваются физиологические механизмы адаптации организма к регулярным занятиям спортом, включая улучшение сердечно-сосудистой системы, повышение выносливости и снижение риска хронических заболеваний. Особое внимание уделено положительному воздействию физической активности на психоэмоциональное состояние и качество сна.*

Ключевые слова: *физическая активность, здоровье, выносливость, качество сна, физическая культура.*

Abstract: *This scientific article focuses on the impact of systematic physical activity on human health. It explores the physiological mechanisms of adaptation to regular exercise, including improvements in cardiovascular health, increased endurance, and reduced risk of chronic diseases. The article also highlights the positive effects of physical activity on mental and emotional well-being, as well as sleep quality.*

Key words: *physical activity, health, endurance, sleep quality, physical education.*

Здоровье является важнейшим фактором качества жизни каждого человека. Одним из наиболее эффективных способов поддержания физического и психического благополучия являются регулярные занятия спортом. Современный образ жизни часто характеризуется гиподинамией, стрессовыми ситуациями и неправильным питанием, что негативно сказывается на состоянии здоровья населения. Поэтому исследование влияния систематической физической активности приобретают особую значимость.

Научно исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению функционирования всех органов и систем организма, повышают иммунитет, снижают риск развития многих заболеваний, включая сердечно сосудистые патологии, диабет 2 типа и онкологию [1]. Помимо положительного воздействия на физическое здоровье, спорт оказывают благотворительное влияние на эмоциональное состояние человека, улучшая настроение, снижая уровень тревожности и депрессии.

Популярные занятия спортом способствуют формированию ощущения контроля над своим телом физическим состоянием. Человек ощущает собственную эффективность, что ведет к росту самооценки и уверенности в собственных силах. Физическая нагрузка служит естественным средством снятия физического и эмоционального напряжения. Активизация кровообращения и дыхания усиливают снабжение мозга кислородом, что способствует расслаблению нервной системы и уменьшению симптомов стресса и тревоги. Люди, ведущие активный образ жизни, демонстрируют большую устойчивость к внешним раздражителям и легче справляются с жизненными трудностями [2].

1. Влияние на сердечно-сосудистую и дыхательные системы

Регулярные физические нагрузки оказывают тренирующие действия на сердце и сосуды. В процессе аэробных упражнений (бег, плавание, велоспорт) увеличивается ударный и минутный объем сердца, что способствует укреплению миокарда и повышению его эффективности. Систематические тренировки приводят к снижению частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя явлению, известным как спортивная

брадикардия, что является признаком повышения эффективности сердечной деятельности.

Параллельно происходит укрепление сосудистой стенки, повышение эластичности артерий и улучшения микроциркуляции. Адаптационные изменения включают в себя расширение сети капилляров в миокарде и скелетных мышцах. Совокупность этих эффектов значительно снижает риск развития артериальной гипертензии ишемической болезни сердца, атеросклероза и инфарктов [3].

Со стороны дыхательной системы наблюдаются увеличение жизненной емкости легких и максимального потребления кислорода. Улучшается функция дыхательной мускулатуры, а альвеолярная вентиляция становится

более эффективной, что обеспечивает лучшее насыщение крови кислородом и его доставку тканям [4].

2. Влияние на опорно-двигательный аппарат и метаболизм

Силовые и гимнастические тренировки направлены, воздействуют на костно-мышечную систему. Под воздействием нагрузки происходит увеличение мышечной массы и силы, укрепление связок и сухожилий. В костной ткани стимулируются процессы костеобразования, повышаются минеральная плотность костей, что является надежной профилактикой остеопороза [5].

Метаболические эффекты физической активности исключительно разнообразны:

- *Контроль массы тела*: упражнения способствуют расходу калории, увеличению основного обмена и оптимизации, соотношение мышечной и жировой ткани.
- *Регуляция углеводного обмена*: повышается чувствительность клеток к инсулину, что снижает риск развития сахарного диабета 2-го типа.
- *Нормализация липидного профиля:* снижается уровень общего холестерина, липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина) и триглицеридов, одновременно повышая уровень липопротеинов высокой плотности («хорошего» холестерина).

3. Нейропсихологическое и психоэмоциональное воздействие

Влияние спорта на центральную нервную систему и психику является одним из наиболее значит. Во время физической нагрузки в головном мозге происходят выброс нейромедиаторов – эндорфинов и серотонина, которые способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и тревожности [6].

Доказано, что регулярные аэробные Нагрузки стимулируют нейрогенез — образование новых нейронов в гиппокампе, структуре мозга ответственной за память и обучение. Это улучшает когнитивные функции:

концентрацию внимания, скорость обработки информации и память. Физическая активность является доказанным немедикаментозным методом борьбы с депрессией и бессонницей [1].

Кроме того, систематические занятия спортом воспитывают дисциплину, повышают самооценку и чувство продуктивности, что положительно сказывается на социальной адаптации и общем качестве жизни.

Проведенный анализ научных данных позволяет сделать однозначный вывод о фундаментальной роли регулярной физической активности в укреплении, поддержании общего состояния здоровья. Систематические занятия спортом оказывают комплексное положительное воздействие на все ключевые системы организма. На физиологическом уровне доказано их благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, проявляющееся в снижение артериального давления и улучшение липидного профиля, что существенно снижает риск развития атеросклероза ишемической болезни сердца и инсультов.

Установлена прямая связь между тренировками и укреплением костно-мышечной системы, повышением плотности костной ткани и мышечного тонуса, что служит профилактикой остеопороза и саркопении. Кроме того, физическая активность играет ключевую роль в регуляции метаболизма, способствуя контролю массы тела, повышению чувствительности клеток к инсулину и профилактике сахарного диабета 2-го типа.

Не менее значимым является воздействие на психическое и психоэмоциональное состояние: занятия спортом стимулируют выработку эндорфинов, снижают уровень стресса, тревожности и симптомов депрессии, а также способствует улучшению когнитивных функций, памяти и качества сна. Таким образом, интеграция регулярной и дозированной физической активности в образ жизни является неотъемлемым компонентом эффективной первичной и вторичной профилактики широкого спектра

хронических заболеваний, а также мощным инструментом для повышения качества и продолжительности жизни.

Использованные источники:

1. Лысенко Алла Викторовна, Таютина Татьяна Владимировна, Лысенко Дмитрий Сергеевич, Арутюнов Владимир Александрович Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №11 (117) [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vliyaniya-fizicheskoy-nagruzki-na-vyrazhennost-trevozhno-depressivnyh-sostoyaniy (дата обращения: 23.11.2025).

2. Торяникова Екатерина Александровна, Нестерова Марина Николаевна // Влияние физических нагрузок на центральную нервную систему и психоэмоциональное состояние человека // Наука-2020. 2024. №4 (71) [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-tsentralnuyu-nervnuyu-sistemu-i-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-cheloveka (дата обращения: 23.11.2025).

3. Белоногова С. В., Авад Э. О. М. О., Володько О. А. // Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы // E-Scio. 2023. №8 (83) [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-uprazhneniy-na-razvitie-serdechno-sosudistoy-sistemy (дата обращения: 23.11.2025).

4. Лемехова В. Д., Шейко Г. А. // Влияние физических упражнений на дыхательную систему // Теория и практика современной науки. 2023. №1 (91) [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-uprazhneniy-na-dyhatelnuyu-sistemu (дата обращения: 23.11.2025).

5. Кашкарова Д. Р., Стращенко И. Ю. // Влияние физических упражнений на состояние опорно-двигательного аппарата // Вестник науки. 2024. №5 (74) [Электронный ресурс]. URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-uprazhneniy-na-sostoyanie-oporno-dvigatelnogo-apparata (дата обращения: 23.11.2025).

6. Головинова Ирина Юрьевна, Аветисян Аделина Романовна // Влияние физических нагрузок на нервно-психическое состояние человека // Наука-2020. 2023. №1 (62) [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-nervno-psihicheskoe-sostoyanie-cheloveka (дата обращения: 23.11.2025).