

УДК 796 + 06

Е. В. Филиппова, Г. И. Ляшко

К ВОПРОСУ О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ¹

Аннотация. Физические упражнения имеют огромное значение для здоровья человека и его физической формы. Они помогают поддерживать нормальный вес, укреплять мышцы и кости, развивать физические качества. Кроме того, регулярные тренировки способствуют улучшению настроения и общего самочувствия. Однако не следует забывать о потенциальных опасностях, связанных с неправильным подходом к физическим нагрузкам. Неподготовленный организм может быть подвержен травмам или перенапряжению. При неправильном выполнении упражнений могут возникнуть проблемы с позвоночником, суставами и мышцами. В статье рассмотрены положительные и отрицательные аспекты занятий физическими упражнениями; выявлены правильные подходы к тренировкам, с целью извлечения максимальной пользы от них и минимизации риска возможных осложнений.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровье, психологическое состояние, переутомление, травмы.

Для цитирования: Филиппова, Е. В. К вопросу о пользе и вреде занятий физическими упражнениями / Е. В. Филиппова, Г. И. Ляшко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2024. – № 2. – С. 112–117.

Физические упражнения – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Они способны в значительной степени повысить качество нашей жизни, оказывая положительное влияние на физическое и психологическое состояние организма. В современном мире, где большая часть времени проводится в сидячем положении перед компьютером или телевизором, активные занятия физической культурой и спортом становятся особенно актуальными. Физическая активность помогает поддерживать нормальный уровень энергии и жизнедеятельности, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, способствует укреплению мышц и суставов. Регулярные тренировки помогают бороться с избыточным весом, предотвращают развитие таких заболеваний, как диабет и артериальная гипертензия. Кроме того, физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости и благополучия, что помогает справляться со стрессом и улучшает настроение.

Регулярные тренировки являются основой для активного и здорового образа жизни. Однако, чтобы достичь максимальных результатов и избежать травм, необходимо правильно подходить к организации тренировок. Важно выбрать подходящие упражнения, учитывая особенности своего организма и физическую подготовку. Кроме того, на начальном этапе рекомендуется проводить занятия под руководством опытного тренера и проконсультироваться с врачом для определения допустимой нагрузки. Польза от физических упражнений – это не только красивое тело и хорошее самочувствие, но и долголетие. Рассмотрим положительные и отрицательные эффекты влияния занятий физическими упражнениями на организм человека.

¹ Статья рекомендована к публикации оргкомитетом по результатам 7-й Всероссийской научно-практической конференции «Теория и практика безопасности жизнедеятельности».

Улучшение физического здоровья. Занятия физической культурой и спортом являются одним из ключевых факторов, способствующих улучшению физического здоровья человека. Регулярные тренировки позволяют укрепить мышцы и суставы, развить физические качества. Они также способствуют нормализации обменных процессов в организме и улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

Правильно организованные занятия физическими упражнениями помогают снижать риск различных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, диабета, остеопороза и многих других. Постоянные тренировки способствуют поддержанию нормального веса тела, что особенно важно для предотвращения ожирения и связанных с ним проблем со здоровьем. Люди, которые начали регулярно заниматься физическими упражнениями, уже через полгода оценивают своё здоровье «значительно лучше», чем было ранее [9–12].

Повышение качества жизни. Неотъемлемой частью активного образа жизни и способом повышения качества жизни без сомнений является правильное использование физических упражнений и физической нагрузки на организм. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость и координацию движений, а также повысить выносливость. Это позволит справляться с повседневными задачами легче и безопаснее.

Целенаправленная физическая активность стимулирует работу сердца, что способствует нормализации артериального давления, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта [3]. Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению обменных процессов в организме, что положительно сказывается на состоянии кожи, волос и ногтей.

Регулярная физическая активность помогает поддерживать свой организм в хорошей физической форме. Умеренные тренировки способствуют потере лишнего жира и формированию стройной фигуры. Правильно подобранные физические упражнения повышают уровень положительных эмоций, способствуют бодрости и хорошему настроению.

Улучшение психического состояния. Занятия спортом и физической культурой также положительно влияют на психическое здоровье. Физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревожности [2]. Интересная спортивная тренировка стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья. Именно они и помогают справиться со стрессом, тревогой и депрессией. Правильно организованные тренировки доставляют удовольствие и поднимают настроение [7]. Занятия физической культурой помогают расслабиться и отвлечься от повседневных проблем, отключиться от негативных мыслей. Более того, участие в спортивных мероприятиях улучшает самооценку и повышает уверенность в себе.

Улучшение качества сна. Физические тренировки способствуют улучшению качества сна. Специалисты рекомендуют прекратить тренировку за несколько часов до сна. Правильно организованная регулярная физическая активность помогает расслабиться перед сном и быстро заснуть. Человек, который занимается спортом или просто регулярно выполняет физические упражнения, обычно имеет более глубокий и спокойный сон.

Соблюдение здорового распорядка дня. Занятия спортом организуют человека. Спортивные или оздоровительные тренировки, встроенные в режим дня, помогают человеку быть собранным, соблюдать остальные компоненты распорядка дня: вовремя ложиться спать и просыпаться, правильно питаться, рационально использовать время для работы (учёбы) и отдыха.

Развитие личностных качеств. Спорт способствует развитию коммуникабельности. Во время занятий спортсмены контактируют друг с другом, учатся взаимодействовать и понимать друг друга. Спорт развивает ответственность. Особенно ярко это проявляется в спортивных играх, когда очень важно не подвести товарищей по команде. Также спорт воспитывает целеустремлённость. Спортсмен ставит перед собой цель – победить соперников. С помощью трудных физических упражнений он стремится быть лучше, чтобы добиться выполнения поставленных задач [1].

Развитие когнитивных функций. В процессе разучивания новых упражнений у человека развивается память, концентрация внимания, а многозадачность упражнений развивает мышление.

Снижение риска развития заболеваний. Занятия физическими упражнениями не только помогают поддерживать физическую форму, но и снижают риск развития множества заболеваний. Один из положительных эффектов занятий физической культурой – это улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердца, повышению его эффективности и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Также, физические упражнения благотворно влияют на состояние легких. Под действием нагрузок их объем увеличивается, что улучшает процесс поступления кислорода в организм [3].

Занятия физическими упражнениями также помогают поддерживать оптимальный вес тела. Регулярные тренировки способствуют сжиганию лишних калорий и укреплению мышц, что помогает контролировать вес и формировать стройное тело. Недостаток двигательной активности часто приводит к набору веса и даже к ожирению [6]. Ожирение является фактором риска для многих хронических заболеваний, таких как диабет 2 типа, высокое артериальное давление, болезни кровеносной системы и органов дыхания, некоторые формы онкологических заболеваний.

Занятия спортом или физической культурой также помогают укрепить иммунную систему организма. Физическая активность стимулирует процесс циркуляции лимфы – жидкости, которая переносит белые кровяные клетки по всему организму для борьбы с инфекциями. Сильная иммунная система способна эффективно справляться с вирусами и другими возбудителями заболеваний.

Физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании физического здоровья и общего благополучия человека. Однако, как и любая другая сфера деятельности, занятия физической культурой также сопряжены с определенными рисками и негативными аспектами.

Негативное влияние физических упражнений на здоровье при неправильном подходе. Если занятия физической культурой проводятся методически неграмотно, не учитываются такие факторы, как уровень физической подготовленности, возраст, пол, состояние здоровья и т.п., они (занятия) могут оказать крайне негативное влияние на здоровье человека. Например, неправильное выполнение упражнений может привести к различным повреждениям, включая растяжения, вывихи и всевозможные ушибы мягких тканей, переломы. Недостаточная физическая подготовка перед интенсивными тренировками может негативно сказаться на работе сердца и легких, что в дальнейшем может опасно для жизни и здоровья человека.

Примеры отрицательных эффектов занятий физическими упражнениями:

– переломы и вывихи: в результате несчастных случаев или при неправильной технике выполнения упражнений многие спортсмены сталкиваются с переломами костей и вывихами суставов;

– сердечные проблемы: интенсивные тренировки без предварительной медицинской консультации могут быть опасными для людей с сердечными заболеваниями; также слишком интенсивная дозировка упражнений может негативно отразиться на работе сердца физически неподготовленного человека;

– повреждения сухожилий: многие виды спорта, особенно те, которые требуют резких движений и скачков, могут привести к повреждению сухожилий, такому как растяжения и разрывы;

– психологические проблемы: переутомление и неудачи в соревнованиях могут вызвать стресс, тревожность и депрессию у спортсменов.

Рассмотрим некоторые негативные факторы более подробно.

Травмы. Одной из наиболее серьезных и распространенных негативных сторон занятий физической культурой являются спортивные травмы. Травмы могут возникнуть как во время тренировок, так и во время участия в соревнованиях. Они могут быть вызваны различными факторами, такими как неправильная техника выполнения упражнений, перегрузка физическими упражнениями (по интенсивности или продолжительности), несоблюдение мер предосторожности и даже случайные несчастные случаи. Травмы могут охватывать разные части тела, включая мышцы, сухожилия, суставы и кости. Они могут быть как поверхностными, так и очень серьезными, требующими хирургического вмешательства и длительного восстановительного периода. Для того, чтобы минимизировать травматизм во время тренировочного процесса необходимо особое внимание уделять разминке. Правильная разминка разогреет мышцы, подготовит к работе связочный аппарат, оптимизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем перед основной физической нагрузкой [4].

Перенапряжение и переутомление. Другой важной негативной стороной занятий физической культурой является риск перенапряжения и переутомления. Перенапряжение возникает, когда тренировочная нагрузка слишком интенсивна или часта, и организм не успевает восстанавливаться между тренировками. Это может привести к различным проблемам, включая повышенный риск травм, снижение иммунитета, нарушения сна и психоэмоционального состояния. Переутомление, с другой стороны, является более серьезным состоянием, которое развивается при продолжительном перенапряжении без достаточного отдыха. Это может привести к хронической усталости, снижению производительности, нарушениям сердечно-сосудистой системы и даже депрессии.

Допинг и его негативное влияние. Крайне негативный эффект от физических упражнений может быть, если спортсмены или физкультурники принимают допинг. В погоне за красивыми мышцами, например, некоторые из них стремятся как можно быстрее получить результат, начинают принимать запрещённые препараты. При этом многие считают, что допинг безопасен для организма человека. Однако это всего лишь миф. Допинговые фармакологические препараты стимулируют рост мышц, физическую работоспособность, истощая резервные запасы организма спортсмена, повреждая функцию и структуру отдельных систем и органов, нанося большой вред его здоровью и социальной активности [8].

Ухудшение состояния здоровья. При несоблюдении принципов физической культуры самое безобидное, что может влиять на здоровье – это отсутствие пользы от таких занятий. Занятия физическими упражнениями не будут полезными, если их выполнять время от времени, не соблюдая регулярность, постепенность (постепенное увеличение нагрузки) и последовательность выполнения упражнений (от простого к сложному). А в некоторых случаях хаотичные занятия могут нанести серьёзный вред здоровью. Кроме травм и различных недомоганий (головной боли, тошноты, головокружения) можно приобрести проблемы с сердцем, спазмы внутренних органов и т.п. Поэтому первое, что должен сделать начинающий физкультурник – это пройти медицинский осмотр и проконсультироваться с врачом по поводу спортивных нагрузок [5]. Начинать заниматься физическими упражнениями таким людям желательно под руководством специалиста.

Таким образом, занятия физической культурой имеют свои негативные стороны, и их следует учитывать при разработке программ тренировок и при выборе видов спорта. Профессиональное руководство, соблюдение мер предосторожности и правильный подход могут снизить риски и сделать занятия физической культурой более безопасными и полезными для здоровья.

Занятия физическими упражнениями могут принести огромную пользу для организма, однако необходимо помнить об осторожности и правильном подходе к тренировкам. Регулярные, но умеренные физические нагрузки помогут поддерживать здоровье и хорошую физическую форму без вреда для организма. Важно слушать свое тело,

не перенапрягать его и предоставлять ему достаточно времени для восстановления после тренировок. Только так занятия спортом станут действительно полезными и приятными.

В целом, занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на здоровье человека, если они проводятся правильно и с учетом индивидуальных особенностей каждого человека. Регулярные тренировки помогут поддерживать оптимальную физическую форму, повышать работоспособность и улучшать самочувствие. Однако перед началом новой программы тренировок всегда стоит проконсультироваться с врачом для оценки своего состояния здоровья и получения рекомендаций по выбору подходящих видов активности.

Библиографический список

1. **Горяева, А. А.** Влияние физической культуры на психологическое состояние человека / А. А. Горяева, В. В. Шеронов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 95-1. – С. 33-35. – DOI 10.18411/trnio-03-2023-10. – EDN NWLAZK.
2. **Каранова, О. Н.** Влияние регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры на физическое и психическое здоровье человека / О. Н. Каранова // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 01–20 мая 2019 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2019. – С. 3894-3899. – EDN PQWENU.
3. **Кабышева, М.И.** Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: методические рекомендации/ М.И. Кабышева, Н.И. Федотова, О.В. Подкопаева; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2015 – 55 с.
4. **Соколова, В. П.** Возможные формы организации самостоятельных тренировок как метод поддержания физического здоровья молодых специалистов / В. П. Соколова, В. Н. Гасанова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов xxxii всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 23 апреля 2021 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2021. – С. 96-102. – EDN XFFGPK.
5. **Филиппова, Е. В.** К вопросу о безопасности на занятиях физической культурой в вузе / Е. В. Филиппова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2021. – № 2(55). – С. 130-133. – EDN QXGYAX.
6. **Филиппова, Е. В.** Физическая культура студентов с ожирением в период дистанционного и очного постпандемийного обучения / Е. В. Филиппова, И. В. Грошевихин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 454-459. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.4.p454-459. – EDN JPV CBD.
7. **Филиппова, Е. В.** Гормоны. Выработка при занятиях спортом и их влияние на качество жизни / Е. В. Филиппова, И. Н. Семькина // Сборник научных трудов "Транспорт: наука, образование, производство" : Труды Международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 26–28 апреля 2023 года. Том 3. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный университет путей сообщения, 2023. – С. 341-344. – EDN DDQYUT.
8. **Химич, М. Н.** Проблемы применения запрещенных препаратов в спорте высших достижений / М. Н. Химич, В. Н. Гасанова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2018. – № 3. – С. 66-67. – EDN YONXFR.
9. **Шилько, В. Г.** Физическая активность как средство повышения продолжительности и качества жизни возрастных людей / В. Г. Шилько, Н. Л. Гусева, В. С. Колпашникова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 71-73. – EDN ERXCPS.
10. **Финоченко, Т.А.** Состояние психосоматического здоровья в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности / Т. А. Финоченко, А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко. – Ростов-на-Дону: РГУПС. – 2017. – 101 с.

11. **Popova, T. V.** Protection of urban population from infrasound: problem and prospects for solution / T. V. Popova, A. V. Lysenko, T. A. Finochenko // Fundamental and Applied Scientific Research in the Development of Agriculture in the Far East (AFE-2022). Switzerland. –2023. – С. 988–994. DOI: 10.1007/978-3-031-36960-5_111

12. **Финоченко, Т. А.** Достойный труд - безопасный труд / Т. А. Финоченко, И. А. Яицков // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2018. – № 2. – С. 5–6. – EDN YAKRTF.

E. V. Filippova, G. I. Lyashko

ON THE QUESTION OF THE BENEFITS AND HARMS OF PHYSICAL EXERCISE

Abstract. Physical exercise is of great importance for human health and physical fitness. They help to maintain a normal weight, strengthen muscles and bones, and develop physical qualities. In addition, regular workouts help improve mood and overall well-being. However, one should not forget about the potential dangers associated with an incorrect approach to physical activity. An unprepared body can be prone to injury or overstrain. If the exercises are performed incorrectly, problems with the spine, joints and muscles may occur. The article examines the positive and negative aspects of physical exercise; identifies the right approaches to training, in order to maximize the benefits from them and minimize the risk of possible complications.

Keywords: physical exercises, health, psychological state, fatigue, injuries.

For citation: Filippova, E. V. On the question of the benefits and harms of physical exercise / E. V. Filippova, G. I. Lyashko // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobshcheniya. – 2024. – № 2. – P. 112–117.

Сведения об авторах

Филиппова Елена Владимировна

Ростовский государственный университет
путей сообщения,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры «Физическое воспитание и спорт»
e-mail: filippova-71@mail.ru

Ляшко Геннадий Иванович

Ростовский государственный университет
путей сообщения,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»
e-mail: glyashko57@mail.ru

Information about the authors

Filippova Elena Vladimirovna

Rostov State Transport University
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate
Professor of the Department of Physical
Education and Sports
e-mail: filippova-71@mail.ru

Lyashko Gennady Ivanovich

Rostov State Transport University
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate
Professor of the Department of Physical
Education and Sports
e-mail: glyashko57@mail.ru