

Вавулина Юлия Денисовна

студент Брянского государственного технического университета,

РФ, г. Брянск

Подсвиров Максим Александрович

научный руководитель, старший преподаватель Брянского

государственного технического университета,

РФ, г.Брянск

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Для чего современному человеку физкультура? И что случается с телом, если двигаться перестать? В статье разобраны основные эффекты тренировок: работа сердца, изменения в мозге и влияние на психику. Отдельно - почему опасна гиподинамия и к каким реальным последствиям она приводит.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, гиподинамия, двигательная активность, здоровье, физическое воспитание, профилактика заболеваний.

Annotation: Why does a modern person need physical education? And what happens to the body if you stop moving? The article examines the main effects of training: the work of the heart, changes in the brain and the impact on the psyche. Separately, why physical inactivity is dangerous and what real consequences it leads to.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, physical inactivity, physical activity, health, physical education, disease prevention.

Введение

Большинство людей не занимаются спортом регулярно. Или не занимаются вовсе. При этом все знают о пользе движения. По данным ВОЗ, 1,4 миллиарда взрослых в мире не выполняют минимальных норм физической нагрузки. Примерно пять миллионов смертей в год связаны с малоподвижным образом жизни .

В России ситуация чуть лучше: к 2023 году, по данным Минспорта, физкультурой регулярно занимаются 57% граждан - рекорд для страны . Однако расти всё равно есть куда.

Цель работы: объяснить, зачем современному человеку (городскому, офисному, вечно занятому) нужна физическая культура. Рассмотрим три стороны - физиологию, психику и повседневную жизнь.

Что физические упражнения делают с телом

Тренировки перестраивают организм комплексно - не только мышцы.

Сердце у бегунов и пловцов работает экономнее. В покое частота сокращений падает до 45–55 ударов в минуту (вместо 70–80). Ударный объём увеличивается до 100–130 мл против 60–70 мл у нетренированных. Это явление называют «спортивным сердцем» - нормальная адаптация, а не болезнь

Мышцы реагируют по-разному в зависимости от типа нагрузок. Силовые тренировки увеличивают толщину волокон на 20–40%. Аэробные - наращивают число митохондрий («энергостанций» клетки) и плотность капилляров .

После 40 лет мышечная масса уменьшается на 1–2% в год (саркопения), кости теряют плотность. Регулярные силовые и ударные нагрузки (бег, прыжки) замедляют оба процесса и почти вдвое снижают риск переломов .

Влияние на мозг связано с белком BDNF. Он стимулирует рост нейронов и укрепляет связи между ними. Учёные из Питтсбургского университета показали: у любителей аэробных упражнений гиппокамп (отдел памяти) в среднем на 2% больше, чем у малоподвижных людей . Для памяти это заметно, хотя цифра кажется скромной.

Таблица 1 - Некоторые показатели сердечно-сосудистой системы:
сравнение

Показатель	Нетренированный человек	Регулярно тренирующийся
ЧСС в покое (уд/мин)	70–80	40–55
Ударный объём сердца (мл)	60–70	100–130
МПК - макс. потребление O₂ (мл/кг/мин)	35–45	55–80
Объём полости сердца (мл)	700–800	950–1 400

Как физкультура влияет на настроение и голову

Физическая активность повышает уровень серотонина, дофамина и норадреналина. Эти вещества регулируют настроение и концентрацию. После тренировки человек чувствует себя бодрее - это не самообман, а биохимия.

Эксперимент Блюменталя (1999): людей с депрессией разделили на три группы - антидепрессанты, аэробные упражнения или комбинация. Через 16 недель эффект во всех группах оказался одинаковым. Через 10 месяцев рецидивы реже случались у тех, кто тренировался .

Метаанализ 2016 года (более 1 млн человек) показал: регулярное движение снижает риск депрессии на 45% .

Регулярные тренировки ускоряют возврат уровня кортизола к норме после стресса. Нервная система быстрее «успокаивается».

Память, концентрация, переключение между задачами у физически активных людей лучше. Рабочая память улучшается на 15–25%, риск деменции снижается на 30–40%.

Как не бросить через неделю

Около половины новичков бросают тренировки в первые полгода.

Психологи рекомендуют:

начинать с 10 минут в день (прогулка, разминка);

привязать занятия к существующей рутине (например, сразу после работы);

найти партнёра - это увеличивает шанс не бросить.

Заключение

Подводя итог, можно сказать следующее: физическая культура - это не про накачанные мышцы и не про рекорды. Это про то, как работает организм человека и что с ним происходит, когда он получает достаточно движения - или не получает. Исследования однозначно показывают: регулярная двигательная активность снижает риск большинства хронических болезней, улучшает работу мозга, поднимает настроение и повышает устойчивость к стрессу.

Проблема гиподинамии сегодня глобальная, но решение у неё вполне конкретное. На уровне государства - строить удобную инфраструктуру, поддерживать дворовый спорт и пропагандировать активный образ жизни. На уровне человека - не ждать идеального момента, а начать с малого прямо сейчас. Десятиминутная прогулка в обед - уже лучше, чем ничего. Лестница вместо лифта - тоже считается. Главное - начать и не останавливаться.

Список литературы

1. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. - Geneva : WHO, 2020. - 26 p.
2. Министерство спорта Российской Федерации. Доклад о развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации за 2023 год. - М. : Минспорт РФ, 2023. - 94 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2009. - 200 с.

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. - М. : Академия, 2015. - 480 с.

List of literature

1. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. - Geneva : WHO, 2020. - 26 p.

2. The Ministry of Sports of the Russian Federation. Report on the development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2023. Moscow : Ministry of Sports of the Russian Federation, 2023. 94 p.

3. Zatsiorskiy V. M. Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education. - 3rd ed. - М. : Soviet Sport, 2009. - 200 p.

4. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Theory and methodology of physical education and sports : textbook. the manual. - М. : Academy, 2015. - 480 p.