

**Воронов Николай Андреевич**

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова»

старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище

противовоздушной обороны» Минобороны России

г. Ярославль, Ярославская область

**Якунин Николай Иванович**

преподаватель

ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище

противовоздушной обороны» Минобороны России

г. Ярославль, Ярославская область

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ДЕПРЕССИЮ**

*Аннотация: данная работа посвящена влиянию физической культуры на человека, на его организм. Авторы пришли к выводу, что занятия должны быть регулярными и, естественно, соответствующими индивидуальным особенностям человека.*

*Ключевые слова: физическое развитие, физическая культура, спорт, человек, здоровье.*

Спорт и борьба с депрессией. Считается, что депрессия является следствием нарушения основных функций человека. Если в организме все процессы протекают правильно и гормональный фонд не нарушен, то шанс подхватить депрессию изначально снижен, а физические нагрузки помогут поддержать нормальное психологическое состояние человека (улучшить настроение, избавить от стресса).

Занятие физической культурой и спортом улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Ведь, как мы знаем, сердце тоже мышца, а значит его нужно тренировать [2]. Чем лучше работает наше сердце, чем сильнее оно, тем больше

крови оно будет перекачивать в организме. А кровь в свою очередь принесет все необходимы для жизни и здоровья элементы по органам и тканям. Исходя из этого можно сделать вывод, что общее здоровье организма гарантировано.

Повышенный холестерин – это еще одна немаловажная проблема человека, с которой помогает бороться физическая культура. Холестерин накапливается в сосудах и образует холестериновые бляшки, что может привести к закупориванию сосудов. Риск такой проблемы снижается благодаря активным занятиям спортом.

Профилактику такого распространенного заболевания как диабет и снижения рисков его появления также возможно провести с помощью систематических физических нагрузок.

Пользу от физической культуры можно проглядеть и в нормализации давления. В основном аэробная нагрузка способна благотворно повлиять на нарушенное артериальное давление.

Многие научные исследования говорят о снижение вероятности получения инсульта, если заниматься физической культурой. Геморрагические и ишемические виды инсульта вряд ли настигнут нас, если мы будем постоянно заниматься спортом.

Улучшение сна. Рекомендуется за несколько часов до сна заняться физическими нагрузками, тогда организму будет легче заснуть, т.к. организм потеряет много сил и ему нужно будет восстановиться.

Не стоит оставлять в стороне и растяжку, которая также является элементом физической культуры и уменьшает риск получения травмы.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение [1]. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и сердцебиение. Известно, что сидячий образ жизни является причиной многих серьезных заболеваний и нарушений в работе организма. Но современная реальность, в которой работа за компьютером является практически

неизбежностью, не оставляет нам выбора. Среднестатистический офисный работник 80% времени суток проводит с низкой физической активностью: сидячая работа, приемы пищи, поездки в транспорте. В связи с данной проблемой сейчас выработано множество упражнений, которыми можно воспользоваться, сидя в офисе, ведь это эффективно скажется на вашей работе и снизит риск развития болезней позвоночника. Студентом всегда предлагается походить в перерывах между парами для того, чтобы организм смог отдохнуть от сидячего положения и разогнать кровь.

Интерес вызывает и то, что тренировка может преследовать различные частные цели и в зависимости от них меняется методика и комплекс упражнений. Это касается не только спортсменов, но и больных людей. Для одного целью является разработка сустава после операции или тренировка мышц после особых заболеваний, для другого – лечение астмы задержкой дыхания, третьему нужно согнать лишний жир и добиться красивого тела. Большинству, однако, необходимо тренировать сердечно-сосудистую систему, чтобы противостоять болезням цивилизации [3].

Во всяком случае, сердце тренируется при любой физкультуре и об этом никогда нельзя забывать. При этом занятия должны быть регулярными и, естественно, соответствующими индивидуальным особенностям человека.

### ***Список литературы***

1. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч.2. – 2016. – С. 25–26.
2. Воронов Н.А. Влияние спорта на личность человека / Н.А. Воронов, И.В. Козниенко, Д.М. Соловьев // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – 2017. – С. 148–149.
3. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 2011. – 290 с.