

Для минимизации негативных последствий необходимо соблюдать баланс между киберспортивной деятельностью и физической активностью. Рекомендуется включать в повседневный режим регулярные физические упражнения, делать перерывы во время игры, следить за осанкой и условиями рабочего места, а также соблюдать режим сна и отдыха.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой оптимальных программ физической подготовки для киберспортсменов, а также с более глубоким изучением влияния киберспорта на различные системы организма.

Литература.

1. Никитюк, Д. Б. Некоторые особенности питания и физической активности игроков, выступающих в киберспорте / Д. Б. Никитюк, И. В. Кобелькова, М. М. Коростелева // Спортивная медицина : наука и практика. – Москва, 2021

2. Малев, С. А. Киберспорт и его влияние на здоровье человека / С. А. Малев // Молодой исследователь : вызовы и перспективы : Сборник статей по материалам CDXII международной научно-практической конференции – Москва, 2025.

3. Антонов, А. Г. Исследование состава тела и метаболических трат у сборной Москвы по киберспорту / А. Г. Антонов, П. Д. Рыбакова, В. Д. Выборнов // Медицинский алфавит. – Москва, 2022.

УДК 796.041

ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Мурашко К.А., Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье рассматривается, что гимнастика представляет собой универсальное средство физического воспитания, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний. В статье рассматриваются физиологические механизмы воздействия гимнастических упражнений на различные системы организма, анализируется их роль в формировании устойчивой адаптации к физическим нагрузкам, улучшении психоэмоционального состояния и повышении качества жизни. Особое внимание уделено доступности гимнастики как формы активности для людей разных возрастных групп и уровня физической подготовки. **Ключевые слова:** гимнастика, здоровье, физическая активность, профилактика заболеваний, адаптация, работоспособность.*

GYMNASTICS AND ITS IMPORTANCE FOR HEALTH

Murashka K.A., Nedosekov Yu.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Gymnastics is a universal form of physical activity aimed at strengthening health, increasing the functional reserves of the body, and preventing various diseases. The article examines the physiological mechanisms of the influence of gymnastic exercises on different body systems, analyzes their role in forming stable adaptation to physical loads, improving psycho-emotional well-being, and enhancing the overall quality of life. Special attention is paid to the accessibility of gymnastics as a form of physical activity suitable for people of different ages and fitness levels. **Keywords:** gymnastics, health, physical activity, disease prevention, adaptation, working capacity.*

Введение. Современный образ жизни характеризуется снижением уровня двигательной активности, что приводит к росту хронических заболеваний, нарушений осанки, стрессовых состояний и снижению общей работоспособности. В этих условиях гимнастика приобретает особую значимость как один из наиболее доступных и эффективных видов физической активности. Она не требует специального оборудования, может выполняться в домашних условиях и подходит для людей любого возраста. Гимнастика сочетает в себе упражнения на гибкость, силу, координацию и дыхание, что обеспечивает комплексное воздействие на организм. Научные исследования подтверждают, что регулярные занятия способствуют улучшению состояния опорно-двигательного аппарата, нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышению устойчивости к стрессу. Всё это делает гимнастику важным элементом профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Цель исследования – провести анализ влияния гимнастики на здоровье человека, определить её роль в профилактике заболеваний и обосновать необходимость включения гимнастических упражнений в ежедневную двигательную активность.

Материалы и методы исследований. В работе использованы данные научных публикаций, методические рекомендации по физическому воспитанию, материалы Всемирной организации здравоохранения, а также результаты исследований, посвящённых влиянию физических упражнений на физиологические системы организма. Применялись методы сравнительного анализа, систематизации и обобщения научной информации [1-6].

Результаты исследований. Влияние на опорно-двигательный аппарат: гимнастические упражнения способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению гибкости и подвижности суставов.

Регулярные занятия позволяют:

- корректировать нарушения осанки;

- снижать риск развития остеохондроза и сколиоза;
- улучшать кровоснабжение мышц и связок;
- повышать устойчивость к физическим нагрузкам.

Особенно важны упражнения на растяжку, которые предотвращают укорочение мышц и связок, улучшая биомеханику движений.

Воздействие на сердечно-сосудистую систему. Умеренная гимнастическая нагрузка способствует:

- нормализации артериального давления;
- улучшению периферического кровообращения;
- снижению частоты сердечных сокращений в покое;
- повышению выносливости.

Регулярные занятия уменьшают риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца и нарушений ритма.

Влияние на дыхательную систему. Дыхательная гимнастика и упражнения, включающие глубокое дыхание, способствуют:

- увеличению жизненной ёмкости лёгких;
- улучшению вентиляции;
- укреплению дыхательной мускулатуры;
- повышению насыщения тканей кислородом.

Это особенно важно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни или работающих в условиях повышенного стресса.

Психозэмоциональные эффекты. Гимнастика оказывает выраженное влияние на нервную систему:

- снижает уровень тревожности и эмоционального напряжения;
- улучшает качество сна;
- повышает концентрацию внимания;
- способствует выработке эндорфинов – «гормонов радости».

Регулярные занятия формируют устойчивость к стрессу и улучшают общее самочувствие.

Роль гимнастики в профилактике заболеваний. Гимнастика является эффективным средством профилактики:

- заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- сердечно-сосудистых нарушений;
- ожирения и метаболического синдрома;
- нарушений дыхательной функции;
- психосоматических расстройств.

Она способствует формированию здорового образа жизни и повышению качества жизни.

Доступность и универсальность гимнастики. Одним из ключевых преимуществ гимнастики является её доступность:

- не требует специального оборудования;
- может выполняться в домашних условиях;
- подходит для всех возрастов;
- легко адаптируется под уровень подготовки.

Это делает гимнастику универсальным инструментом укрепления здоровья.

Заключение. Проведённый анализ подтверждает, что гимнастика является эффективным средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Она оказывает комплексное воздействие на организм, улучшая физическое состояние, повышая работоспособность и способствуя психоэмоциональному благополучию. Благодаря доступности и универсальности гимнастика может быть рекомендована широким слоям населения как обязательный элемент ежедневной двигательной активности.

Литература.

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 2011.– 145 с.
2. Лях В. И. Теория и методика физического воспитания / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Академия, 2010.– 178с.
3. Бальсевич, В. К. Физическая культура и здоровье человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2015.
4. World Health Organization. Physical activity guidelines. – Geneva : WHO, 2020.
5. Соловьёв, В. А. Основы лечебной физкультуры / В. А.Соловьёв. – Минск : Вышэйшая школа, 2018.– 267с.
6. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2016.– 189с.

УДК 796.42

ПОТЕРИ МОЛОДЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье рассматривается проблема сохранения юных дарований в большом спорте. Причины этого многообразны: от ошибок в планировании нагрузок до непонимания тонких физиологических процессов, происходящих в растущем организме. В поиске эффективных методов отбора и удержания талантливой молодежи особенно ценным становится практический опыт тренеров, подкрепленный научными исследованиями. **Ключевые слова:** легкая атлетика, тренер, юные дарования.*

LOSSES OF YOUNG TRACK AND FIELD ATHLETES