**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Хохлова Екатерина**

Иркутский государственный университет путей сообщения

Студент

Научный руководитель: Чирков Виктор Александрович

старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»

***Аннотация:*** *В данной работе будут рассмотрены различные аспекты влияния физической активности на организм человека. Будут рассмотрены физиологические изменения, происходящие в организме во время физических нагрузок, а также психологические аспекты, связанные с занятиями спортом. Особое внимание будет уделено эффективным методикам тренировок, способствующим улучшению общего состояния здоровья. Также будет рассмотрена роль физической активности в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, влияние на обмен веществ, здоровье позвоночника, долголетие, иммунитет, питание и психическое здоровье.*

***Abstract:*** *Physical activity plays a key role in every person's life, affecting both physical and psychological health. Nowadays, when most people lead a sedentary lifestyle, the problem of lack of movement is becoming more and more urgent. Therefore, the study of the importance of physical activity for human health is an important task of modern science. In this paper, various aspects of the effect of physical activity on the human body will be considered. The physiological changes occurring in the body during physical exertion, as well as the psychological aspects associated with sports, will be considered. Special attention will be paid to effective training methods that contribute to improving overall health. The role of physical activity in the prevention of cardiovascular diseases, its effects on metabolism, spinal health, longevity, immunity, nutrition and mental health will also be considered.*

***Ключевые слова:*** *физическая активность; здоровье человека; организм человека; иммунитет; питание*

***Keywords****: physical activity; human health; human body; immunity; nutrition*

**УДК 796**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность**. Физическая активность играет ключевую роль в жизни каждого человека, влияя как на физическое, так и на психологическое здоровье. В наше время, когда большинство людей ведут сидячий образ жизни, проблема недостатка движения становится все более актуальной. Поэтому изучение значения физической активности для здоровья человека является важной задачей современной науки.

**Цели и задачи**

**Цель:** показать необходимость и значимость физической активности для поддержания и улучшения здоровья человека, подчеркнув ее влияние на различные аспекты физического и психического благополучия.

**Основные задачи статьи:** раскрыть влияние физической активности на основные системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную, нервную; проанализировать взаимосвязь между физической активностью и риском развития хронических заболеваний: сердечно-сосудистых, диабета, ожирения, рака.

**Научная новизна** заключается в том, что в настоящее время все больше ученых обращают внимание на эту тему и проводят различные исследования, чтобы выявить связь между уровнем физической активности и риском развития различных заболеваний. Это позволяет разрабатывать новые методы лечения и профилактики болезней, связанных со снижением уровня физической активности.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Физическая активность играет важную роль в поддержании физического и психологического здоровья человека. Она способствует улучшению сбалансированности потребления и расхода энергии, снижению массы тела, уменьшению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, нормализации веса и содержания холестерина в крови. Правильно рассчитанные нагрузки по интенсивности и частоте увеличивают силу мышц, улучшают внешний вид тела и поддерживают организм в тонусе. Изменения, которые происходят в организме человека во время физической активности, могут быть значительными.

Любая деятельность, включая занятия спортом, влияет на физиологические показатели организма, что в конечном итоге способствует улучшению общего состояния здоровья [1]. Подбор оптимальных физических нагрузок играет важную роль в достижении желаемых результатов. Классификация физических упражнений и их влияние на организм помогают определить наиболее подходящие виды тренировок для конкретной цели [3]. Однако, помимо физической активности, для достижения оптимального уровня здоровья необходимо также уделить внимание правильному питанию и укреплению иммунитета. Вопрос о том, как подобрать оптимальные физические нагрузки, а также о необходимости их включения в повседневную жизнь, остается актуальным [2].

Таким образом, физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на организм человека, способствуя улучшению физического состояния, снижению риска заболеваний и повышению общего уровня здоровья. Важно помнить о необходимости сбалансированного подхода, включающего в себя не только тренировки, но и правильное питание и укрепление иммунитета, для достижения наилучших результатов.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Физическая активность играет важную роль не только в поддержании физического здоровья человека, но и в его психологическом благополучии. Психологические аспекты физической активности рассматриваются специалистами как ключевые элементы физической культуры и спорта [4].

Изучение закономерностей проявления, развития и влияния физической активности на психологические состояния и процессы позволяет понять, как спорт и регулярные тренировки могут повлиять на психическое здоровье человека [5].

Психологический аспект во время физической подготовки также играет значительную роль. Психическая готовность спортсмена или любого человека, занимающегося физическими упражнениями, может стать определяющим фактором успеха. Психологическая устойчивость, мотивация, концентрация внимания – все эти аспекты важны для достижения высоких результатов в спорте и поддержания постоянного интереса к физической активности [6].

Таким образом, психологические аспекты физической активности необходимо учитывать наравне с физиологическими изменениями в организме при тренировках. Понимание влияния физической активности на психику человека поможет разработать эффективные методики тренировок, способствующие как улучшению физического здоровья, так и психологического благополучия.

**ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Физическая активность играет важную роль в поддержании физического и психологического здоровья человека. Регулярные тренировки способствуют улучшению сбалансированности потребления и расхода энергии, что в свою очередь способствует снижению массы тела и уменьшению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Они также способствуют нормализации веса и содержания холестерина в крови.

Существует множество эффективных методик тренировок, которые способствуют улучшению здоровья. Например, на сайте lasalute.ru представлены тренировки по кроссфиту, которые являются интенсивными интервальными техниками и позволяют добиться значительных результатов в улучшении физической формы [7].

Бег, как один из самых доступных видов физической активности, также заслуживает внимания. На medusa.fit рекомендуют начинать занятия бегом с простых тренировок, постепенно увеличивая интенсивность. Бег способствует не только снижению веса, но и укреплению сердечно-сосудистой системы, что является важным аспектом для общего здоровья [8].

Кроме того, на сайте psychologies.ru можно найти полезные физические упражнения, которые не требуют крепкой мускулатуры и регулярного посещения тренажерного зала. Эти упражнения также эффективны для поддержания здоровья и в целом улучшения физической формы [9].

Таким образом, правильно рассчитанные нагрузки по интенсивности и частоте увеличивают силу мышц, улучшают внешний вид тела и поддерживают организм в тонусе. Разнообразие методик тренировок позволяет каждому подобрать оптимальный вариант для достижения своих целей в улучшении здоровья.

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Физическая активность играет важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и снижению риска возникновения различных заболеваний [10]. Перед началом тренировок рекомендуется проводить разминку, чтобы подготовить организм к физической нагрузке и избежать возможных травм [10].

Отчет Всемирной организации здравоохранения подчеркивает важность физической активности в предотвращении и лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Данный доклад выделяет роль физических упражнений в различных регионах мира и особенности их влияния на профилактику заболеваний сердца и сосудов [11].

Современные литературные данные также подтверждают значимость физической активности в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные физические нагрузки оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, способствуя поддержанию ее здоровья и снижению риска возникновения патологий [12].

Таким образом, правильно организованные тренировки и постоянная физическая активность имеют ключевое значение для поддержания здоровья сердца и сосудов, а также снижения вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ**

Физическая активность играет важную роль в поддержании физического и психологического здоровья человека. Она способствует улучшению сбалансированности потребления и расхода энергии, снижению массы тела, уменьшению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, нормализации веса и содержания холестерина в крови. Правильно рассчитанные нагрузки по интенсивности и частоте увеличивают силу мышц, улучшают внешний вид тела и поддерживают организм в тонусе.

Исследования показывают, что физические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, кардиопротекции и снижению инсулинорезистентности [13]. Регулярные тренировки оказывают положительное влияние на обмен веществ в целом, включая гомеостаз липидов [14]. Занятия спортом не только способствуют улучшению обмена веществ, но также помогают снизить уровень стресса, улучшить метаболизм, повысить выносливость, стимулировать работу иммунитета и уровень энергии [15].

Таким образом, физическая активность оказывает комплексное положительное воздействие на организм человека, включая улучшение обмена веществ, кардиоваскулярной системы, снижение инсулинорезистентности, улучшение гомеостаза липидов, а также повышение общего уровня здоровья.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА**

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья позвоночника. Регулярные упражнения способствуют укреплению мышц спины, улучшению гибкости позвоночника и суставов, а также снижению риска возникновения болей и дискомфорта в этой области [17]. Растяжка, бережные повороты и другие физические упражнения способствуют не только улучшению физического состояния позвоночника, но и общему оздоровлению организма [17].

Исследования показывают, что физическая активность помогает уменьшить стресс и повысить мотивацию к работе, что в свою очередь благотворно влияет на состояние позвоночника [18]. Отсутствие двигательной активности, наоборот, может привести к ухудшению мышечного тонуса и развитию болевых ощущений в области спины [16].

Программы лечения боли и отеков в позвоночнике часто включают в себя специально подобранные физические упражнения, направленные на укрепление мышц спины и улучшение общего состояния позвоночника [16]. Правильно подобранные нагрузки, соответствующие индивидуальным особенностям пациента, способствуют не только улучшению физического здоровья, но и общему самочувствию и психологическому благополучию [18].

Таким образом, физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья позвоночника. Регулярные упражнения способствуют укреплению мышц, улучшению гибкости и снижению риска возникновения болевых ощущений. Поэтому важно включать физическую активность в повседневную жизнь для поддержания здоровья позвоночника и общего благополучия [16][17][18].

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ДОЛГОЛЕТИЕ**

Физическая активность играет важную роль в поддержании физического и психологического здоровья человека. Она несет в себе множество благоприятных последствий для организма, способствуя улучшению сбалансированности потребления и расхода энергии. Практика регулярных физических упражнений помогает снизить массу тела, что в свою очередь снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний [19].

Исследования показывают, что физическая активность способствует нормализации веса и содержания холестерина в крови, что является важным аспектом для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы [20]. Правильно рассчитанные нагрузки по интенсивности и частоте увеличивают силу мышц, улучшают внешний вид тела и поддерживают организм в тонусе.

Исследования Всемирной организации здравоохранения подтверждают, что физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека [21]. Она является ключевым фактором в поддержании общего физического и психологического благополучия.

Таким образом, регулярные занятия физическими упражнениями не только способствуют улучшению физического состояния организма, но и оказывают положительное воздействие на психическое здоровье человека, повышая его общий уровень жизненной активности и радости от жизни.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА**

Физическая активность играет важную роль в поддержании физического и психологического здоровья человека. Она способствует улучшению сбалансированности потребления и расхода энергии, снижению массы тела, уменьшению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, нормализации веса и содержания холестерина в крови. Правильно рассчитанные нагрузки по интенсивности и частоте увеличивают силу мышц, улучшают внешний вид тела и поддерживают организм в тонусе.

Исследования показывают, что физическая активность также оказывает положительное влияние на иммунитет человека. Регулярные тренировки с умеренной интенсивностью, такие как пешие прогулки, легкий бег, плавание, тренировки дома и в спортзале, способствуют укреплению иммунной системы [22]. Ученые отмечают, что существует прямая связь между физической активностью и укреплением иммунитета. Регулярные упражнения помогают организму более эффективно бороться с инфекциями и вирусами, делая его более устойчивым к различным заболеваниям [23].

Улучшение кровообращения, которое происходит во время физических упражнений, способствует более эффективной доставке кислорода и питательных веществ к клеткам организма. Это, в свою очередь, способствует укреплению иммунной системы и повышению ее защитных функций [24]. Таким образом, физическая активность не только улучшает физическое состояние человека, но и способствует поддержанию здорового иммунитета, что является важным аспектом общего благополучия организма.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПИТАНИЕ**

Физическая активность играет важную роль в поддержании физического и психологического здоровья человека. Она способствует улучшению сбалансированности потребления и расхода энергии, снижению массы тела, уменьшению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, нормализации веса и содержания холестерина в крови. Правильно рассчитанные нагрузки по интенсивности и частоте увеличивают силу мышц, улучшают внешний вид тела и поддерживают организм в тонусе.

Исследования показывают, что сочетание физической активности и правильного питания имеет ключевое значение для поддержания здоровья. Употребление нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц, молочных продуктов низкой жирности, цельнозерновых каш помогает контролировать вес и обеспечивать организм необходимыми питательными веществами [25]. Здоровое питание в сочетании с физической активностью способствует поддержанию оптимального веса, что в свою очередь снижает риск развития различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые.

Физическая активность не только помогает сохранить здоровье и хорошую физическую форму, но и улучшает самочувствие, повышает работоспособность и укрепляет здоровье в долгосрочной перспективе [26]. Регулярные тренировки способствуют улучшению обмена веществ, что благотворно влияет на организм в целом. Кроме того, физическая активность способствует укреплению иммунитета, делая организм более устойчивым к различным инфекциям и заболеваниям [27].

Таким образом, важно понимать, что физическая активность и здоровое питание тесно взаимосвязаны и вместе играют ключевую роль в поддержании здоровья человека. Регулярные занятия спортом и сбалансированное питание помогают не только улучшить физическую форму, но и сделать организм более устойчивым к различным негативным воздействиям, повышая качество жизни в целом.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Физическая активность играет важную роль не только в поддержании физического здоровья, но и в улучшении психического благополучия человека. Результаты исследований показывают, что физические нагрузки способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения, что в свою очередь способствует улучшению психического состояния [28]. Спорт помогает человеку избавиться от лишних мыслей и стресса, что способствует улучшению настроения и общего самочувствия.

Интересно, что умеренно интенсивная физическая активность ассоциируется с лучшим качеством психического здоровья [29]. Регулярные тренировки способствуют улучшению настроения, повышению самооценки и снижению уровня тревожности. Это связано с выделением эндорфинов – гормонов радости, которые улучшают наше эмоциональное состояние.

Однако, важно помнить о балансе между физической и умственной нагрузкой. Чрезмерное умственное напряжение может быть опаснее физического, так как оно оказывает сильное воздействие на психику и может привести к различным психическим расстройствам [30]. Поэтому сочетание физических упражнений с методиками релаксации и психологическими практиками может быть оптимальным решением для поддержания психического здоровья.

Таким образом, физическая активность не только способствует улучшению физического состояния организма, но также играет важную роль в поддержании психического здоровья. Регулярные тренировки помогают справиться со стрессом, улучшить настроение и повысить общий уровень жизненной энергии. Важно находить баланс между физической активностью и психологическим комфортом для достижения гармонии в организме.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе исследования было выявлено, что физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья человека как физического, так и психологического. Регулярные тренировки способствуют улучшению общего состояния организма, укреплению иммунитета, снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и других заболеваний, связанных с обменом веществ.

Физиологические изменения, происходящие в организме во время физической активности, имеют положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, улучшают работу легких, способствуют нормализации обмена веществ. Психологические аспекты физической активности также необходимо учитывать, поскольку тренировки способствуют выработке эндорфинов, улучшают настроение, снимают стресс и усталость.

Эффективные методики тренировок, разработанные с учетом индивидуальных особенностей человека, позволяют добиться максимальных результатов в улучшении здоровья. Регулярные занятия спортом помогают не только укрепить мышцы, но и поддерживают организм в тонусе, улучшают общее самочувствие и внешний вид.

Важно отметить, что физическая активность должна сочетаться с правильным питанием, что способствует достижению наилучших результатов. Поддержание здорового образа жизни, включающего в себя регулярные тренировки и сбалансированное питание, является залогом долголетия и хорошего самочувствия.

Таким образом, физическая активность играет важную роль в жизни человека, оказывая положительное воздействие на его физическое и психическое здоровье. Регулярные тренировки, правильно организованные и адаптированные под конкретные потребности, способны улучшить качество жизни, укрепить организм и продлить активное долголетие.

**Библиографический список:**

1. ИЗМЕНЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/izmenenie-fiziologicheskih-pokazateley-cheloveka-pri-zanyatiyah-sportom, свободный. - Загл. с экрана
2. Влияние физической нагрузки на организм человека. [Электронный ресурс] // uzalo48.lipetsk.ru - Режим доступа: http://uzalo48.lipetsk.ru/node/13892, свободный. - Загл. с экрана
3. «ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ... [Электронный ресурс] // uosd.spbu.ru - Режим доступа: https://uosd.spbu.ru/pdf/science/metod\_02.pdf, свободный. - Загл. с экрана
4. Психологические аспекты как основные элементы ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-kak-osnovnye-elementy-fizicheskoy-kultury-i-sporta, свободный. - Загл. с экрана
5. Психологические аспекты физического воспитания [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/psihologicheskie-aspekti-fizicheskogo-vospitaniya-2471814.html, свободный. - Загл. с экрана
6. Психологический аспект во время физической подготовки [Электронный ресурс] // apni.ru - Режим доступа: https://apni.ru/article/3263-psikhologicheskij-aspekt-vo-vremya-fizichesk, свободный. - Загл. с экрана
7. Названия и виды тренировок в фитнесе [Электронный ресурс] // lasalute.ru - Режим доступа: https://lasalute.ru/blog/uprazhneniya/vidy-i-nazvaniya-v-fitnese/, свободный. - Загл. с экрана
8. Физические упражнения для поддержания здоровья и формы [Электронный ресурс] // medusa.fit - Режим доступа: https://medusa.fit/articles/fizicheskie-yprajneniya, свободный. - Загл. с экрана
9. 5 простых тренировок для поддержания здоровья [Электронный ресурс] // www.psychologies.ru - Режим доступа: https://www.psychologies.ru/wellbeing/5-prostykh-trenirovok-dlya-podderzhaniya-zdorovya/, свободный. - Загл. с экрана
10. Физические упражнения в профилактике сердечно- ... [Электронный ресурс] // beloyarskaya-crb.ru - Режим доступа: https://beloyarskaya-crb.ru/info/articles/fizicheskie-uprazhneniya-v-profilaktike-serdechno-sosudistykh-zabolevaniy/, свободный. - Загл. с экрана
11. Новый доклад демонстрирует роль физической ... [Электронный ресурс] // www.who.int - Режим доступа: https://www.who.int/europe/ru/news/item/22-01-2020-new-report-reveals-the-role-of-physical-activity-in-preventing-and-treating-cardiovascular-diseases, свободный. - Загл. с экрана
12. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ... [Электронный ресурс] // www.evestnik-mgou.ru - Режим доступа: https://www.evestnik-mgou.ru/jour/article/view/636, свободный. - Загл. с экрана
13. Влияние физической нагрузки на обменные процессы у ... [Электронный ресурс] // www.rmj.ru - Режим доступа: https://www.rmj.ru/articles/endokrinologiya/vliyanie\_fizicheskoy\_nagruzki\_na\_obmennye\_processy\_u\_pacientov\_s\_metabolicheskim\_sindromom/, свободный. - Загл. с экрана
14. 8 Влияние физической нагрузки на обменные процессы ... [Электронный ресурс] // rusmedreview.com - Режим доступа: https://rusmedreview.com/upload/iblock/f3d/8-11.pdf, свободный. - Загл. с экрана
15. Как занятия спортом влияют на обмен веществ ... [Электронный ресурс] // vogue.ua - Режим доступа: https://vogue.ua/ru/article/beauty/ukhod/kak-zanyatiya-sportom-vliyayut-na-obmen-veshchestv-sostoyanie-kozhi-i-tela-47366.html, свободный. - Загл. с экрана
16. Образ жизни и здоровье позвоночника [Электронный ресурс] // www.avaclinic.ru - Режим доступа: https://www.avaclinic.ru/blog/obraz-zhizni-i-zdorove-pozvonochnika/, свободный. - Загл. с экрана
17. польза упражнений для спины. [Электронный ресурс] // massagerepin.com - Режим доступа: https://massagerepin.com/novosti/polza\_uprazhneniy/, свободный. - Загл. с экрана
18. Влияние физических упражнений на состояние ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-uprazhneniy-na-sostoyanie-pozvonochnika, свободный. - Загл. с экрана
19. Физическая активность – залог долголетия! [Электронный ресурс] // admmegion.ru - Режим доступа: https://admmegion.ru/news/fizicheskaya\_aktivnost\_zalog\_dolgoletiya/, свободный. - Загл. с экрана
20. Здоровый образ жизни и активное долголетие: какие ... [Электронный ресурс] // rg.ru - Режим доступа: https://rg.ru/2023/02/02/zhit-dolgo-i-interesno.html, свободный. - Загл. с экрана
21. Физическая активность [Электронный ресурс] // www.who.int - Режим доступа: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity, свободный. - Загл. с экрана
22. Как физическая активность влияет на иммунную систему? [Электронный ресурс] // www.1gkb.ru - Режим доступа: http://www.1gkb.ru/news/189891/, свободный. - Загл. с экрана
23. Движение для иммунитета [Электронный ресурс] // www.fomsrt.ru - Режим доступа: https://www.fomsrt.ru/healthy\_lifestyle/index.php?element\_id=1803, свободный. - Загл. с экрана
24. Положительное влияние физической активности на ... [Электронный ресурс] // www.technogym.ru - Режим доступа: https://www.technogym.ru/newsroom/immune-system-exercise/, свободный. - Загл. с экрана
25. Питание и физическая активность - Rospotrebnadzor [Электронный ресурс] // www.86.rospotrebnadzor.ru - Режим доступа: https://www.86.rospotrebnadzor.ru/news/pitanie-i-fizicheskaya-aktivnost, свободный. - Загл. с экрана
26. Питание и физическая активность [Электронный ресурс] // gesund.bund.de - Режим доступа: https://gesund.bund.de/ru/themen/ernaehrung-und-bewegung, свободный. - Загл. с экрана
27. Здоровое питание и физическая активность [Электронный ресурс] // www.yamdiet.com - Режим доступа: https://www.yamdiet.com/blog/vse-o-zdorovoy-pishche/zdorovoe-pitanie-i-fizicheskaja-aktivnost-svjaz-i-rekomendacii/, свободный. - Загл. с экрана
28. Как спорт влияет на психическое здоровье человека [Электронный ресурс] // mmamos.ru - Режим доступа: https://mmamos.ru/kak-sport-vliyaet-na-psihicheskoe-zdorove-cheloveka/, свободный. - Загл. с экрана
29. Физическая активность и психическое здоровье [Электронный ресурс] // psychiatr.ru - Режим доступа: https://psychiatr.ru/files/magazines/2016\_06\_wpa\_1051.pdf, свободный. - Загл. с экрана
30. Как физическая активность влияет на психическое ... [Электронный ресурс] // rokpb.ru - Режим доступа: https://rokpb.ru/materials/view/kak-fizicheskaya-aktivnost-vliyaet-na-psihicheskoe-zdorove-11138, свободный. - Загл. с экрана