УДК 796.011.1

Аброськина В.С.,
студент,
3 курс, факультет «Кибербезопасность и управление»
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
Россия, г. Самара
Груздева В.С.,
студент,
3 курс, факультет «Кибербезопасность и управление»
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
Россия, г. Самара
Научный руководитель: Кудинова Ю.В.,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание»
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
Россия, г. Самара

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: *В статье рассматривается важность физической активности как неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Анализируются основные преимущества регулярных физических упражнений для организма человека: укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение обменных процессов, повышение уровня общей работоспособности и психоэмоционального состояния. Особое внимание уделяется роли физической активности в профилактике заболеваний,*

связанных с образом жизни, а также формированию у человека ответственности за собственное здоровье.

Ключевые слова. *Физическая активность, физические нагрузки, образ жизни, мотивация, упражнения, статистика.*

Annotation: *The article discusses the importance of physical activity as an integral part of a healthy lifestyle. The main benefits of regular physical exercise for the human body are analyzed: strengthening the cardiovascular system, improving metabolic processes, increasing the level of overall performance and psycho-emotional state. Special attention is paid to the role of physical activity in the prevention of lifestyle-related diseases, as well as the formation of a person's responsibility for their own health.*

Keywords: *Physical activity, physical activity, lifestyle, motivation, exercise, statistics.*

В последние десятилетия наблюдается рост интереса к физической активности как к средству улучшения общего состояния здоровья и психологического благополучия. Групповые занятия фитнесом, такие как аэробика, йога и командные виды спорта, становятся всё более популярными во всём мире. Одним из значимых аспектов таких занятий является роль физической активности в формировании здорового образа жизни.

В данной статье будет рассмотрена роль физической активности в обеспечении гармоничного развития личности, ее значение в профилактике заболеваний и укреплении общего состояния организма, а также особенности внедрения активных привычек в повседневную жизнь. Понимание важности и преимуществ физических упражнений поможет каждому человеку сделать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни и повысить качество своей жизни в целом.

Цель данной работы состоит в изучение роли физической активности в формировании здорового образа жизни. В результате исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировали влияние регулярных физических нагрузок на общее состояние организма и качество жизни человека.

2. Определили основные виды и уровни физической активности, наиболее подходящие для различных групп населения.

3. Выявили связь между физической активностью и профилактикой хронических заболеваний.

4. Рассмотрели психологические и социальные аспекты мотивации к ведению активного образа жизни.

5. Дали рекомендации по включению физических упражнений в повседневную практику для укрепления здоровья и формирования здоровых привычек.

Здоровый образ жизни является важнейшей составляющей современного общества, направленной на сохранение и укрепление физического, психического и социального благополучия человека. Одним из ключевых компонентов этого образа является физическая активность, которая играет решающую роль в формировании и поддержании здоровья.

Регулярные физические нагрузки имеют значительное положительное воздействие на здоровье и жизненный тонус человека. Они способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышечной ткани, улучшению обменных процессов и повышению выносливости. Физическая активность стимулирует работу дыхательной системы, способствует нормализации уровня холестерина и сахара в крови, а также укрепляет иммунитет.

Помимо физических преимуществ, регулярные тренировки оказывают положительное влияние на психологическое состояние, снижая уровень стресса, тревожности и риска депрессии. Они способствуют улучшению

настроения за счет выработки эндорфинов — "гормонов счастья", что значительно повышает качество жизни человека.

Регулярные физические нагрузки имеют значительный положительный влияние на общее состояние организма и качество жизни человека.

Таблица 1.

Статистика по улучшению состояния организма

Улучшение сердечно-сосудистой системы	физическая активность снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 20-30%
Контроль веса и обмен веществ	риск ожирения снижается на 40-50%
Повышение психического здоровья	уровень депрессии и тревожности снижается примерно на 20-30%
Улучшение когнитивных функций и качество сна	увеличивают качество сна на 20-30%
Увеличение продолжительности жизни	риск преждевременной смерти снижается на 25-35% по сравнению с малоподвижными

Виды физической активности:

1. Аэробные упражнения – бег, ходьба, плавание, велоспорт, танцы; способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

2. Силовые тренировки – упражнения с использованием веса собственного тела, гантелей, тренажеров; укрепляют мышцы и костную ткань.

3. Растяжка и гибкость – йога, пилатес, растяжка; улучшают мобильность суставов и снижают риск травм.

4. Баланс и координация – упражнения на равновесие, упражнения на стабилизацию тела; важны для пожилых и спортивных людей.

Уровни физической активности:

- Низкий уровень – минимальные или редкие физические нагрузки (пример: сидячий образ жизни). Обычно подходит для пожилых или людей с ограниченными возможностями, но рекомендуется постепенно увеличивать активность.

- Средний уровень – регулярные умеренные нагрузки (пешие прогулки, домашняя зарядка, умеренные виды спорта). Такой уровень подходит для большинства взрослых для поддержания здоровья.

- Высокий уровень – интенсивные тренировки, спортивные соревнования, профессиональный спорт. Требует особой подготовки и мониторинга состоянию здоровья, подходит для профессиональных спортсменов или фитнес-энтузиастов.

Связь между физической активностью и профилактикой хронических заболеваний: физическая активность играет ключевую роль в профилактике многих хронических заболеваний благодаря своему положительному воздействию на организм. Вот основные аспекты этой связи:

1. Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные аэробные упражнения (например, ходьба, бег, плавание) помогают укреплять сердце, улучшать состояние сосудов, снижать уровень холестерина и артериальное давление. Это уменьшает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта.

2. Контроль и профилактика диабета 2 типа. Физическая активность способствует улучшению чувствительности клеток к инсулину, помогает контролировать уровень глюкозы в крови и снижает риск развития или прогрессирования диабета.

3. Поддержание веса и профилактика ожирения. Активность способствует сжиганию калорий и поддержанию здорового веса, что является важным фактором в предотвращении множества заболеваний, связанных с ожирением (например, гипертонии, атеросклероза, некоторых видов рака)

4. Профилактика некоторых видов рака. Исследования показывают, что активный образ жизни связан с меньшим риском развития рака толстого кишечника, молочной железы и других видов онкологии.

5. Улучшение психического здоровья. Физическая активность помогает снижать уровень тревожности и депрессии, что важно для профилактики психологических заболеваний и их влияния на общее здоровье.

6. Поддержание мышечно-скелетной системы. Регулярные упражнения укрепляют костную ткань, способствуют профилактике остеопороза, артрита и снижают риск переломов у пожилых.

Таблица 2.

Виды физической активности для разных возрастов

Дети и подростки (5-17 лет)	Игры на свежем воздухе (бег, прыжки, игра в футбол, баскетбол) Танцы и спортивные секции Водные виды спорта Активные игры (эстафеты, гонки)
Взрослые (18-64 лет)	Бег, ходьба быстрым темпом Велоспорт Плавание Тренировки в зале (силовые и кардионагрузки) Групповые фитнес-программы (йога, пилатес, аэробика)
Пожилые люди (65 лет и старше)	Ходьба и прогулки Групповые упражнения для равновесия и гибкости (зарядка, йога для пожилых) Легкая гимнастика и дыхательные упражнения Водная аэробика (минимальная нагрузка

	на суставы)

Мотивация играет важную роль в формировании и поддержании здоровых привычек физической активности. Разобраться в психологических и социальных факторах, способствующих этому процессу, помогает лучше понять, как стимулировать человека к активному образу жизни.

Психологические аспекты мотивации

1. Ощущение собственной компетентности. Вера в свои способности выполнять физические упражнения способствует развитию внутренней мотивации. Когда человек чувствует уверенность в своих силах, он с большей вероятностью продолжит активность.

2. Цель и значимость занятий. Постановка понятных, достижимых целей, а также понимание личной важности физических упражнений (например, улучшение самочувствия, снижение веса, преодоление стрессов) повышают мотивацию.

3. Положительный опыт и удовольствие. Участие в занятиях, вызывающих радость, например, танцах, прогулках на природе или командных видах спорта, способствует формированию устойчивого интереса.

4. Самомотивация и внутренняя тревожность. Внутренние механизмы, такие как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию и снижению уровня стресса, стимулируют продолжать физическую активность независимо от внешних условий.

5. Психологическая поддержка. Поддержка окружающих, вера в свои силы и позитивный настрой усиливают внутреннюю мотивацию и помогают преодолевать трудности и лень.

Социальные аспекты мотивации

1. Социальное окружение. Поддержка семьи, друзей, коллег создает позитивную атмосферу, укрепляет желание заниматься спортом совместно или делиться успехами.

2. Социальное сравнение и социальное признание. Взаимная мотивация через сравнение с окружающими, признание достижений и участие в групповых мероприятиях поднимают уровень мотивации.

3. Культурные и традиционные ценности. Общество, в котором ценится здоровье и активный образ жизни, стимулирует людей к ведению активных привычек через социальные нормы и традиции.

4. Доступность и инфраструктура. Наличие спортивных площадок, парков, фитнес-клубов, программ обучения и рекламы способствует формированию привычки к регулярной физической активности.

5. Образовательные программы. Информирование и обучение о преимуществах физической активности повышают осведомленность и формируют позитивное отношение.

Рекомендации

1. Начинайте с малого: Начинайте с коротких занятий — 10-15 минут в день. Постепенно увеличивайте их продолжительность и интенсивность.

2. Выберите приятные виды активности: Среди прогулок, йоги, танцев, плавания или велосипедных прогулок — выбирайте то, что приносит удовольствие, чтобы заниматься было легче и желаннее.

3. Интегрируйте упражнения в rutina: Используйте короткие перерывы для разминки или растяжки, например, делайте зарядку утром или вечером, либо разминайтесь во время просмотра телевизора.

4. Используйте ежедневные ситуации: Передвигайтесь пешком или на велосипеде вместо машины, поднимаетесь по лестнице вместо лифта, делайте короткие прогулки во время обеденного перерыва.

5. Планируйте тренировки: Запишите упражнения в расписание, чтобы сделать их частью ежедневной рутины. Постоянство важнее интенсивности.

6. Добавляйте разнообразие: Меняйте виды активности, чтобы не пришлось скучать и чтобы задействовать разные группы мышц.

7. Целеполагание и мотивация: Устанавливайте конкретные цели — например, пройти 10 000 шагов в день или заниматься 3 раза в неделю. Ведение дневника поможет отслеживать прогресс.

8. Обеспечьте комфортные условия: Наденьте удобную одежду и обувь, найдите безопасное место для занятий.

9. Обратитесь за советом: Перед началом новой программы проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, особенно если есть хронические заболевания.

10. Не забывайте о разминке и растяжке: Это поможет избежать травм и подготовить мышцы к нагрузке.

Формирование привычки требует времени и усилий, главное — найти то, что вдохновит вас и станет частью ежедневной жизни. Регулярная физическая активность улучшит ваше здоровье, настроение и общее самочувствие!

Литература:

1. ВОЗ объявляет о создании Комиссии по социальным связям [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. 2023. – Режим доступа : https://www.who.int/ru/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection (Дата обращения : 10.03.2025).

2. Лунева О.В. Основы здравоохранения и физическая культура // Знание. Понимание. Умение. 2018. №3. С. 240-247.

3. Морозова А.А., Новоселова О.В., Плагина Н.С. Физическая активность и профилактика хронических заболеваний // Образование. Наука. Научные кадры. 2022. №1. С. 235-237.

4. Perceptions of the activity, the social climate, and the self during group exercise classes regulate intrinsic satisfaction [Электронный ресурс] // frontiers. 2015. – Режим доступа

https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.01236/full (Дата обращения : 7.11.2025).