



УДК 5527.7

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ: ПРЕИМУЩЕСТВА И РЕКОМЕНДАЦИИ

Самедова Малек Ровшановна

4-Теплоэнергетический факультет (ТЭФ)-21-ТЭФ-111

Лобанова Альфия Талгатовна

старший преподаватель

кафедры "Физическое воспитание и спорт"

СамГТУ(Самарский государственный технический университет), г. Самара

Аннотация. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и улучшении качества жизни. Регулярные движения в повседневной жизни способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, снижению риска хронических заболеваний, поддержанию нормального веса и улучшению психического состояния. В статье рассматриваются основные преимущества физической активности и рекомендации по интеграции физической активности в повседневную жизнь.

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, ежедневные тренировки.

Современный образ жизни, связанный с малоподвижностью, сидячей работой и использованием транспорта, приводит к росту хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые патологии. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не менее 150 минут умеренной физической активностью в неделю для поддержания здоровья. Когда мы занимаемся физической активностью, наш организм вырабатывает эндорфины, которые способствуют улучшению настроения и снижают уровень стресса. Занятия спортом и активные виды досуга: игры с друзьями или занятия в спортзале, способствует не только физической, но и психологической устойчивости.

Физическая активность в повседневной жизни – это любые формы естественного движения, которые человек совершает в течение дня. В отличие от структурированных занятий спортом, она включает все виды повседневной двигательной активности, интегрированные в обычные дела и привычки. [1].

В основе этой системы заложены принципы, следуя которым, практикующие получают максимальную пользу от практики. 6 основных принципов заключаются в следующем:

- **Регулярность.** Это последовательное выполнение упражнений или повседневных движений через равные промежутки времени, что позволяет организму адаптироваться к



нагрузкам, выработать устойчивые привычки и достичь долговременных положительных результатов

- **Разнообразие.** Предполагает регулярное чередование различных видов нагрузок (аэробных, силовых, на гибкость и координацию), их интенсивности (низкой, умеренной и высокой) и задействованных мышечных групп
- **Безопасность.** Соблюдение комплекса мер, направленных на предотвращение травм и негативных последствий для здоровья
- **Осознанность и контроль.** Предполагает целенаправленное сосредоточение на своих телесных ощущениях, технике выполнения движений и текущем состоянии организма, что реализуется через постоянный мониторинг частоты сердечных сокращений, дыхания и мышечного напряжения
- **Постепенность.** Наиболее физиологичным подходом является плавное наращивание двигательной активности. Исследования показывают, что резкое увеличение физических нагрузок может привести к переутомлению и травмам
- **Восприятие.** Это умение реалистично оценивать свои силы, ставить достижимые цели и чутко прислушиваться к сигналам организма, чтоб занятия приносили пользу без вреда для здоровья. Этот подход помогает избежать перегрузок, сохранить мотивацию и получать удовольствие от постепенного прогресса.

Наукой и практикой доказано, что в жизнедеятельности организма физическая активность играет универсальную роль. Она выполняет ряд функций: моторную, побудительную, творческую, тренирующую, защитную, стимулирующую, терморегуляционную, биоритмологическую, речеобразующую, корректирующую. Рассмотрим некоторые функции более подробно.

С помощью моторной функции осуществляется взаимодействие человека с окружающей средой. Классик отечественной физиологии И. М. Сеченов в XIX в. выявил, что у человека при его адаптации к окружающей среде «все бесконечное разнообразие мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению». Именно двигательная активность запускает и определяет множество ключевых процессов и тем самым обеспечивает свои функции и прогресс организма в целом. [2]

Побудительная функция. Доказано, что физическая активность является генетически обусловленной биологической потребностью. Удовлетворение потребности в движении так же жизненно важно, как и любой другой, например, в пище или воде. Потребность в моторной активности, выполняя побудительную функцию, выступает в качестве внутренней движущей силы взаимодействия организма с окружающей средой и совершенствования форм адаптации.

Творческая (развивающая) функция. Согласно теории И. А. Аршавского, двигательная



активность является ведущим фактором онтогенеза, т. е. индивидуального развития человека с момента рождения до конца жизни. Физическая активность творит многоклеточный организм в стадии эмбриогенеза и обуславливает его прогресс и жизнеспособность на всех последующих этапах онтогенеза.

Тренирующая функция. Систематическая умеренная физическая нагрузка является эффективным универсальным тренирующим фактором, вызывающим благоприятные функциональные, биохимические и структурные изменения в организме.

Результатом систематической физической тренировки, содержащей все функции физической активности, является увеличение массы и физической мощности в сочетании с увеличением митохондрий и энергетического потенциала скелетных мышц. Такие же позитивные морфофункциональные сдвиги происходят в механизмах нервной и гуморальной регуляции, системах кровообращения, дыхания, выделения. Все это повышает адаптационные возможности организма в целом и укрепляет здоровье. [1]

Оптимальная двигательная активность укрепляет здоровье, повышает умственную и физическую работоспособность. Поэтому занятия физическими упражнениями и спортом должны быть обязательно включены в распорядок дня. Самостоятельные занятия могут иметь различную целевую направленность. Выделяют следующие основные направления: гигиеническое, рекреативное (предусматривает использование средств физической культуры в упрощенной форме после окончания рабочего дня, в выходные дни, в период каникул), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное. [4]

Ход исследования

Современный ритм жизни часто оставляет мало времени для заботы о здоровье. Я решила провести трехмесячный эксперимент, чтобы выяснить, как регулярная физическая активность влияет на качество жизни. Основной площадкой для исследования стал спорткомплекс "Заря", где я совмещала организованные тренировки с повседневной двигательной активностью.

Эксперимент продолжался с 1 марта по 31 мая 2023 года. Моя программа включала:

Организованные тренировки 3 раза в неделю в "Заре":

1. Понедельник: функциональный тренинг (19:00-20:00)
2. Среда: йога (18:30-19:30)
3. Пятница: плавание (20:00-21:00)

Повседневная активность: ежедневная ходьба (цель - 10 000 шагов), отказ от лифта и эскалаторов, велосипедные прогулки по выходным.

Результаты эксперимента



Физические показатели:

1. Динамика основных параметров:

- Вес: -2,3 кг (с 64,5 до 62,2)
- Объем талии: -3 см (с 72 до 69)
- Средний пульс в покое: снижение с 72 до 66 уд/мин

2. Изменение активности:

- Среднедневное количество шагов увеличилось с 7 500 до 12 300
- Время малоподвижного образа жизни сократилось на 27%

3. Самочувствие:

- Исчезли боли в пояснице (прежде беспокоившие после долгого сидения)
- Улучшилось качество сна (засыпание стало быстрее на 15-20 минут)
- Появилась легкость в теле по утрам

Психологические аспекты моего трехмесячного эксперимента проявились в устойчивом снижении уровня стресса (с 7-8 до 3-4 баллов по субъективной шкале), появлении естественной потребности в движении даже в выходные дни, заметном улучшении концентрации внимания и рабочей продуктивности, а также в общем росте уверенности в своих физических возможностях, что в совокупности сформировало новый уровень осознанного отношения к собственному телу.

Выводы и рекомендации

На основании трехмесячного эксперимента я сделала следующие выводы:

1. Регулярность важнее интенсивности. Систематические умеренные нагрузки дают лучший результат, чем редкие интенсивные тренировки.
2. Комплексный подход эффективнее. Сочетание разных видов активности (силовые, кардио, растяжка) обеспечивает гармоничное развитие организма.
3. Повседневная активность имеет значение. Простые привычки (ходьба, лестница) вносят существенный вклад в общий результат.

Практические рекомендации:

1. Начинать с комфортного уровня нагрузок и постепенно их увеличивать
2. Выбирать виды активности, которые приносят удовольствие
3. Использовать гаджеты для мониторинга прогресса
4. Сочетать организованные тренировки с повседневной активностью
5. Фиксировать результаты для поддержания мотивации

Этот эксперимент показал, что преобразовать свой образ жизни реально даже при плотном графике. Главное - системный подход и внимание к потребностям собственного организма. Трехмесячный опыт интеграции физической активности в повседневную жизнь



через занятия в "Заре" доказал их положительное влияние на физическое и психическое здоровье. Этот опыт наглядно подтвердил, что физическая активность - это не просто спорт, а целостная философия жизни, где важны не столько цифры на весах или секундомере, сколько гармоничное сочетание движения, осознанности и удовольствия, которое постепенно перестраивает все аспекты бытия, превращая тренировки из обязанности в естественную потребность тела и души, а повседневные действия - в осмысленную практику заботы о себе, где каждая лестница становится мини-тренировкой, а каждая прогулка - медитацией в движении, открывающей новые грани собственных возможностей и дарящей ту самую "мышечную радость", о которой писал еще академик Павлов.

Список литературы:

1. Алдошина Е.А. Влияние физической культуры на мозговую деятельность студентов образовательных организаций // Наука-2020, 2020. – С. 76-80.
2. Горелов, А. А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения [Текст] / А. А. Горелов ссоавт. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. -№ 1 (47). - С. 28-33.
3. Горобий А.Ю., Третьяков А.А. Особенности использования физических упражнений для повышения умственной работоспособности и снижения нервно-эмоционального напряжения студентов в процессе образовательной деятельности // БЕРЕГИНЯ.777.СОВА, 2022. – С. 122.
4. Физическая активность в повседневной жизни. (2020). Федеральный портал "Здоровье нации".
5. Юнацкая Т. А., Турчанинова М. С., Козубенко О. В., Турчанинов Д. В. Психологический компонент качества жизни, связанного со здоровьем // Фундаментальные исследования. 2020. № 7. С. 170–173.