

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ
ЗДОРОВЬЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**
THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON HEALTH DURING THE DAY

Калянов Вячеслав Владимирович,

доцент,
Самарский государственный технический университет.

Воронова Ольга Викторовна,

студентка
Самарский государственный технический университет.

Kalyanov Vyacheslav Vladimirovich,

docent,
Samara State Technical University.

Voronova Olga Viktorovna,

Student,
Samara State Technical University

Статья освещает влияние ежедневной физической активности на физическое и психическое состояние человека в течение дня. Рассматриваются основные аспекты, включая улучшение физического здоровья, снижение уровня стресса, повышение концентрации и энергии, а также формирование здоровых диетических привычек. Акцентируется внимание на социальной составляющей физической активности и её роли в профилактике хронических заболеваний. Также обсуждаются разнообразные виды физической активности, которые могут быть интегрированы в повседневную жизнь. Приведенные выводы подчеркивают необходимость физической активности как важного компонента для улучшения качества жизни и общего благополучия.

The article highlights the impact of daily physical activity on a person's physical and mental state during the day. The main aspects are considered, including improving physical health, reducing stress levels, increasing concentration and energy, as well as the formation of healthy dietary habits. Attention is focused on the social component of physical activity and its role in the prevention of chronic diseases. Various types of physical activity that can be integrated into everyday life are also discussed. These findings highlight the need for physical activity as an important component for improving quality of life and overall well-being.

Ключевые слова: физическая активность, физическое здоровье, упражнения, тренировки, выносливость, мотивация

Key words: physical activity, physical health, exercise, training, endurance, motivation

Введение

Физическая активность становится важным аспектом здоровья в условиях растущей урбанизации и малоподвижного образа жизни. Регулярные физические нагрузки способствуют поддержанию физического состояния и оказывают положительное влияние на психическое здоровье, производительность и социальные связи. В данной статье мы рассмотрим, как физическая активность влияет на эти аспекты здоровья.

Физическая активность и здоровье

Регулярная физическая активность существенно улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Исследования показывают, что физические упражнения снижают артериальное давление и уровень "плохого" холестерина, повышая уровень "хорошего" холестерина (ЛПВП). Это снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца и инсульт.

Физические нагрузки также укрепляют мышцы и суставы. Силовые тренировки помогают развивать мышечную массу и силу, что необходимо для предотвращения возрастных изменений, связанных с потерей мышечной массы. Улучшение гибкости и подвижности суставов снижает риск заболеваний, таких как остеоартрит.

Физическая активность положительно воздействует на иммунную систему. Умеренные нагрузки усиливают активность иммунных клеток, укрепляют защитные силы организма и способствуют быстрому восстановлению после

заболеваний. Кроме того, люди, ведущие активный образ жизни, имеют более низкий риск развития хронических заболеваний и способны жить дольше.

Физическая активность и психическое здоровье

Физическая активность оказывает значительное влияние на психическое здоровье. Занятия спортом снижают уровень стресса, уменьшают проявления депрессии и тревоги, поскольку способствуют выработке серотонина и эндорфинов — нейромедиаторов, отвечающих за хорошее настроение.

Множество исследований подтверждают, что физические нагрузки значительно улучшают качество сна. Нормализация сна, в свою очередь, положительно сказывается на общем состоянии человека, способствуя восстановлению организма и повышая устойчивость к стрессовым ситуациям. Это особенно важно в условиях ежедневного стресса и психоэмоциональных перегрузок.

Физическая активность также помогает развивать мотивацию и самодисциплину, что положительно влияет на эмоциональное состояние. Занимаясь спортом, человек учится справляться с неудачами и находить радость в достижениях, что способствует повышению самооценки и уверенности в себе.

Энергия и продуктивность

Физическая активность напрямую влияет на уровень энергии и работоспособность. Регулярные тренировки способствуют улучшению обмена веществ и повышению выносливости, что позволяет людям эффективнее выполнять свою работу или учебные задачи.

Исследования показывают, что даже легкие аэробные нагрузки, такие как быстрая ходьба, способны повысить уровень энергии на протяжении всего дня. Участники, занимающиеся физической активностью, отмечают увеличение

работоспособности и продуктивности, а также собственную способность лучше концентрироваться и решать задачи.

Более того, физическая активность помогает справляться с утомляемостью. Люди, регулярно занимающиеся спортом, сообщают о меньшей утомляемости и чувстве усталости, что дает возможность более эффективно справляться с повседневными задачами и нагрузками.

Преодоление барьеров к физической активности

Несмотря на многочисленные преимущества физической активности, многие сталкиваются с барьерами, препятствующими их занятиям. К таким препятствиям могут относиться недостаток времени, низкая мотивация и отсутствие доступа к спортзалам или спортивным площадкам.

Для преодоления данных барьеров важно разрабатывать персонализированные стратегии. Постановка реалистичных целей, выбор активностей, которые приносят удовольствие, и целенаправленное планирование времени помогут повысить мотивацию. Групповые занятия спортом могут способствовать созданию поддержки и ответственности среди участников, что поможет достичь большей регулярности в тренировках.

Рекомендации по физической активности

Для поддержания здоровья Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым людям выполнять минимум 150 минут умеренной аэробной активности или 75 минут интенсивной активности в неделю, а также заниматься силовыми упражнениями дважды в неделю.

Важно разнообразить виды физической активности: аэробные, силовые упражнения и растяжка помогут снизить риск травм и поддерживать интерес к занятиям. Не забудьте о разминке перед нагрузками и заминке после них для предотвращения травм и восстановления организма.

Заключение

Физическая активность имеет многостороннее влияние на здоровье человека, включая физическое, психическое и социальное состояние. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, способствуют улучшению психоэмоционального состояния, повышают уровень энергии и продуктивности. Преодоление барьеров и соблюдение рекомендаций по физической активности могут значительно улучшить качество жизни. Даже небольшие изменения в уровне активности способны привести к значительным улучшениям в здоровье и общем благополучии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковалёв, В. С. (2016). ****Физическая культура и здоровье****. Москва: Издательство "Прогресс".
2. Бурдюгов, И. В., & Тишков, А. Н. (2019). ****Физическая активность как важный фактор здоровья человека****. *Физическая культура, спорт и здоровье*, 2(4), 128-135.
3. Лях, В. Г., & Чернышов, В. Г. (2018). ****Физическая активность: актуальные вопросы и проблемы****. *Спортивная наука России*, 4(2), 45-52.
4. Фролов, Н. А., & Фатьянов, А. И. (2015). ****Здоровье и физическая культура: проблемы и пути решения****. *Научно-методический вестник*, 3, 60-65.
5. Тарасов, А. В., & Дмитриев, С. Н. (2020). ****Физическая активность и её влияние на психическое здоровье****. *Вестник психологии*, 1(5), 73-80.
6. Алексеев, П. И. (2017). ****Влияние физической активности на качество жизни****. *Журнал физической культуры и спорта*, 10(6), 12-20.
7. Артемов, Ю. Н., & Степанов, В. А. (2021). ****Физическая активность и её роль в поддержании здоровья людей пожилого возраста****. *Российский журнал гериатрии*, 5(3), 18-23.

8. Зверев, А. С. (2022). ****Здоровый образ жизни и физическая активность: понятия и значение****. *Научные исследования и разработки*, 1(1), 29-33.

© *Калянов В.В, Воронова О.В., 2024*