

**Шлыкова Екатерина Дмитриевна**

студентка

**Власенко Светлана Юрьевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ БОЛЕЗНЕЙ**

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос роли регулярной физической активности в профилактике и лечении различных заболеваний. Подчеркивается значение физических упражнений для поддержания здоровья на протяжении всей жизни.*

***Ключевые слова:** регулярная физическая активность, профилактика заболеваний, лечение заболеваний, лечебная физкультура (ЛФК), физические упражнения, психоэмоциональное состояние.*

***Цель статьи:** обосновать необходимость регулярной физической активности для укрепления здоровья и профилактики болезней, опираясь на научные данные и практический опыт.*

Современный образ жизни, характеризующийся гиподинамией и малоподвижностью, приводит к увеличению риска развития многих заболеваний. В этой связи, регулярная физическая активность становится важнейшим фактором поддержания здоровья и активного долголетия. Как отмечают Агаджанян Н.А., Полунин И.Н., Самойлов А.С., «физическая активность является мощным стимулятором адаптационных процессов в организме, способствующим повышению его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды» [1].

Физические упражнения оказывают многостороннее воздействие на организм. Они улучшают работу сердечно-сосудистой системы, снижают уровень холестерина в крови, нормализуют артериальное давление, укрепляют костно-

мышечную систему, повышают иммунитет и улучшают психоэмоциональное состояние. Бубновский С.М. в своей книге «Активное долголетие, или, как вернуть молодость вашему телу» подчеркивает важность движения для поддержания здоровья суставов и позвоночника, а также для профилактики возрастных изменений в организме [2].

Лечебная физическая культура (ЛФК) является эффективным методом реабилитации после травм и заболеваний. Епифанов В.А. в своем справочнике отмечает, что «ЛФК является неотъемлемой частью комплексного лечения многих заболеваний и способствует восстановлению утраченных функций организма» [3]. Правильно подобранные физические упражнения помогают улучшить кровообращение в пораженных тканях, укрепить мышцы и связки, восстановить подвижность суставов и уменьшить болевой синдром.

Регулярная физическая активность должна быть интегрирована в структуру здорового образа жизни. Вне зависимости от возрастных характеристик и уровня физической подготовленности, каждый индивид способен подобрать оптимальный для себя вид физической активности. К числу таких видов относятся спортивные тренировки, занятия фитнесом, плавание, йога, танцевальные практики, пешие прогулки и активный отдых на открытом воздухе. Ключевыми факторами являются систематичность и соблюдение принципа умеренности.

Однако прежде чем приступить к активным тренировкам, необходимо проконсультироваться с врачом, особенно людям с хроническими заболеваниями или имеющим какие-либо ограничения по здоровью. Специалист поможет подобрать оптимальный уровень нагрузки и вид физической активности, учитывая индивидуальные особенности организма. Важно помнить, что чрезмерные нагрузки могут привести к травмам и ухудшению состояния здоровья.

Внедрение физической активности в повседневный образ жизни не требует значительных временных и финансовых затрат. Рекомендуется начать с минимальной нагрузки, например, с выполнения утренней гимнастической разминки, использования пеших прогулок вместо автомобильных поездок и подъема по лестнице вместо использования лифта. Постепенное увеличение интенсивности

и продолжительности физических упражнений способствует достижению существенных результатов в укреплении здоровья и повышении уровня общего благополучия.

Современные технологические достижения предоставляют широкий спектр возможностей для поддержания физической активности. Специализированные мобильные приложения и фитнес-устройства позволяют осуществлять мониторинг уровня физической активности, устанавливать персональные цели и отслеживать динамику прогресса. Онлайн-платформы предлагают разнообразные тренировочные программы, разработанные с учетом различных уровней физической подготовки и индивидуальных предпочтений. Это делает занятия физической культурой доступными и привлекательными для широкого круга пользователей.

В заключение, регулярная физическая активность является мощным инструментом в борьбе за здоровье и долголетие. Она помогает предотвратить развитие многих заболеваний, улучшить физическое и психоэмоциональное состояние, повысить качество жизни. Инвестиции в физическую активность – это инвестиции в свое будущее, в активную и здоровую жизнь.

Помимо общих рекомендаций, существуют конкретные виды физической активности, особенно полезные для поддержания здоровья и профилактики определенных заболеваний. Например, аэробные упражнения, такие как бег, плавание и езда на велосипеде, отлично укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижают риск развития гипертонии и ишемической болезни сердца. Силовые тренировки, с использованием гантелей или тренажеров, способствуют увеличению мышечной массы, укреплению костей и улучшению метаболизма, что особенно важно для профилактики остеопороза и диабета 2 типа.

Не стоит забывать и о гибкости. Упражнения на растяжку, йога и пилатес улучшают эластичность мышц и связок, предотвращают травмы и боли в спине, а также способствуют расслаблению и снятию стресса. Важным аспектом является выбор физической активности, приносящей удовольствие и соответствующей индивидуальным возможностям.

Для поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата полезны упражнения, направленные на укрепление мышц спины и пресса. Они помогают сформировать правильную осанку, уменьшить нагрузку на позвоночник и предотвратить развитие остеохондроза. Ходьба и скандинавская ходьба также являются отличными способами поддержания физической активности и укрепления здоровья.

Важно помнить, медицинский эксперт сможет оценить текущее состояние здоровья пациента, определить допустимый уровень физической нагрузки и разработать индивидуальный план упражнений, учитывающий специфические особенности организма и минимизирующий потенциальные риски. Регулярная физическая активность является стратегически важным элементом в профилактике хронических заболеваний, улучшении общего состояния здоровья и повышении качества жизни, что в свою очередь способствует увеличению продолжительности жизни и поддержанию активного долголетия.

### ***Список литературы***

1. Агаджанян Н.А. Двигательная активность и здоровье / Н.А. Агаджанян, И.Н. Полунин, А.С. Самойлов // Вестник восстановительной медицины. – 2007. – №2(20).
2. Бубновский С.М. Активное долголетие, или, как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2011.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: справочник / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2006.
4. Кузнецов М.Б. Ключевые направления государственной политики в физкультурно-спортивной сфере Российской Федерации / М.Б. Кузнецов // Наука-2020. – 2018. – №8(24). – С. 61–66.
5. Моськин С.А. Медико-биологические вопросы безопасности личности и здорового образа жизни / С.А. Моськин // Наука-2020. – 2018. – №1-1(17). – С. 22–31.