

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

*Васильева А.Е., Шмыгельский И. А.*

*ГАОУ ВО ЛО “Гатчинский государственный университет”, Гатчина  
www.alenavasilyeva4@gmail.com*

**АННОТАЦИЯ.** Исследование подчеркивает значимость регулярной физической активности в предотвращении хронических заболеваний при малоподвижном образе жизни. Оно рассматривает положительное влияние умеренных физических нагрузок на сердечно-сосудистую, иммунную и опорно-двигательную системы, а также на психоэмоциональное состояние. На основании полученных данных разработаны рекомендации по интеграции физической активности в повседневную жизнь, способствующие укреплению здоровья и снижению риска заболеваний.

**Ключевые слова:** физическая активность, профилактика заболеваний, здоровый образ жизни, укрепление здоровья.

*Vasilyeva A.E., Shmygelsky I.A.*

**Physical activity as a factor of prevention of chronic diseases in modern conditions**

**ABSTRACT.** The study highlights the importance of regular physical activity in preventing chronic diseases associated with a sedentary lifestyle. It explores the positive effects of moderate physical activity on the cardiovascular, immune, and musculoskeletal systems, as well as on mental and emotional well-being. Based on the findings, the study provides recommendations for integrating physical activity into daily life to promote health and reduce the risk of diseases.

**Keywords:** physical activity, disease prevention, healthy lifestyle, health promotion.

Автоматизация труда, сидячие профессии, смена транспорта и снижение физической активности из-за цифровых технологий способствуют развитию хронических заболеваний. ВОЗ считает недостаток физической активности четвертым фактором риска смертности. Физическая активность важна не только для здоровья, но и для профилактики, улучшения качества жизни и снижения потребности в медикаментозном лечении.

Таким образом современный образ жизни увеличивает риск хронических заболеваний, поэтому физическая активность становится ключевым фактором их профилактики.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – всесторонне обосновать роль физической активности как ключевого инструмента профилактики хронических заболеваний в современных условиях, проанализировать ее механизмы влияния на организм и разработать практические рекомендации по ее интеграции в образ жизни для различных групп населения.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В качестве методологической основы исследования выступил комплексный анализ научной литературы, данных ВОЗ и результатов современных социологических опросов (Pride Fitness, LEVITA, 2024 г.), проведенный в условиях кабинетного исследования. Применялись методы аналитического обобщения и сравнительного анализа информации для систематизации механизмов влияния физической активности на здоровье и разработки на этой основе практических рекомендаций по профилактике хронических заболеваний.

Следовательно, цель исследования не только теоретическая, но и практическая, которая ориентирована на создание конкретных мер для различных социальных групп.

Согласно исследованию ВОЗ, 60% взрослых и 75% молодых людей страдают от отсутствия физической активности, что приводит к 10% смертей. В 2022 году в мире 27% взрослых были недостаточно физически активны, в Европе — 35%, в РФ — только 15-20%. Параллельно растет число хронических заболеваний: сердечно — сосудистые заболевания-31% смертей, диабет за 70 лет вырос на 25%, ожирение затронуло более 650 миллионов взрослых.

Эти статистические данные ярко иллюстрируют масштаб глобальной проблемы гиподинамии и её прямую связь с увеличением случаев хронических заболеваний.

Недостаток движения приводит к сложным функциональным и биологическим изменениям и травматическим симптомам, наблюдаемым почти во всех органах и системах, которые W. Raab (1961) предложил назвать “гипокинетической болезнью”. Патология выражается в неправильном понимании взаимодействия отдельных систем друг с другом, со всем организмом и периферией. Ведущими патогенетическими звеньями являются нарушения энергетического и пластического обмена, которые поражают, в первую очередь, мышечную систему из-за гипокинезии в скелетных мышцах, печени, почках, селезенке, почечнокаменной болезни, процессы разрушения тканевых белков существуют в до-

полнение к слиянию. В результате организм страдает от острого дефицита азота, серы и фосфора, которые необходимы для восстановления белковых молекул.

Концепция “гипокинетического синдрома” объединяет разнообразные патологические изменения, вызванные недостаточной физической активностью, и их метаболические механизмы.

В связи со сложившейся ситуацией большое внимание следует уделять регулярной физической активности, которая важна для профилактики хронических заболеваний и борьбы с ними. Также она укрепляет сердечно-сосудистую систему и снижает риск инфаркта миокарда и инсульта, улучшает кровоснабжение органов. Физические упражнения повышают уровень “хорошего” холестерина (ЛПВП) и снижают уровень “плохого” (ЛПНП), что предотвращает атеросклероз. Они также помогают контролировать кровяное давление и снижают риск развития остеохондроза. Даже умеренная физическая активность, такая как быстрая ходьба в течение 30-40 минут несколько раз в неделю, полезна. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом. Важно помнить о постоянной физической активности и постепенном увеличении физических нагрузок. Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание и физическую активность для улучшения самочувствия и качества жизни [1; 3].

Физическая активность — это важный и многогранный способ профилактики, который положительно влияет на основные системы организма, даже при умеренных нагрузках.

Физические упражнения улучшают кровообращение, доставляя белые кровяные тельца и антитела к очагам инфекции, укрепляя иммунную систему. Они также уменьшают воспалительные процессы, связанные с хроническими заболеваниями, такими как рак и сердечно-сосудистые заболевания [5, с. 75].

Физическая активность оказывает значительное влияние на иммунную систему и помогает снижать системное воспаление, помимо положительного воздействия на сердечно-сосудистую систему.

Здоровый образ жизни включает в себя физическую активность, личную гигиену, правильное питание, эмоциональный контроль, полноценный отдых и отказ от вредных привычек. Эти методы важны для здоровья, и их сочетание дает наилучшие результаты, даже если раньше им не следовали. Утренняя зарядка особенно эффективна, так как помогает достичь физической формы, уменьшает сонливость, улучшает работу

систем организма и повышает работоспособность. Важно подбирать упражнения с учетом индивидуальных особенностей, избегая чрезмерных нагрузок. Постепенно отказываясь от вредных привычек и заменяя их полезными занятиями, вы сможете перейти к здоровому образу жизни. Любительский спорт также важен для укрепления здоровья и доступен каждому, независимо от финансовых возможностей [7, с. 183].

Следовательно, физическая активность — важный, но не единственный элемент здорового образа жизни. Ее регулярное включение в повседневную рутину дает наилучший результат при сочетании с другими полезными привычками.

Хочется отметить, что способность человека эффективно приспосабливать структуру освоенных двигательных действий к изменяющимся условиям, известная как моторная адаптация, является ключевым проявлением двигательного качества ловкости. Уровень развития этой способности во многом определяет не только успех в спорте или профессиональной деятельности, но и функциональную готовность человека к повседневной жизни, что имеет прямое отношение к профилактике хронических заболеваний.

К сожалению, методика целенаправленного развития этого жизненно важного аспекта физической подготовленности остается слабо разработанной. Сложность соответствующих научных и практических изысканий во многом обусловлена отсутствием информативных количественных критериев, объективно характеризующих уровень развития данной способности [2, с. 242-243].

Моторная адаптация — это значимый, но малоисследованный аспект физической подготовки, который напрямую влияет на качество жизни и снижает риск заболеваний.

Современные исследования подтверждают важность индивидуального подхода к физической активности. Адаптивные программы ВОЗ (2023 г.) повышают эффективность профилактики хронических заболеваний на 30-50% у людей с различными характеристиками здоровья. Это особенно верно в условиях роста сопутствующих заболеваний и старения населения.

Образ жизни человека существенно влияет на здоровье. Доминирующие факторы (питание, физическая активность) составляют 50-55%, экология-20%, наследственность-18-20%, а лечение и условия-8-10%. Данные подтверждают, что образ жизни, и физическая активность как его часть, являются определяющим фактором здоровья населения.

Опрос Pride Fitness (2024 г.) показал, что у 41% тех, кто регулярно занимается спортом, улучшилось отношение к спорту, 39% стабилизировали вес, а 35% улучшили работоспособность. Фитнес улучшает сон на 32% и снижает стресс на 24% (рис. 1).

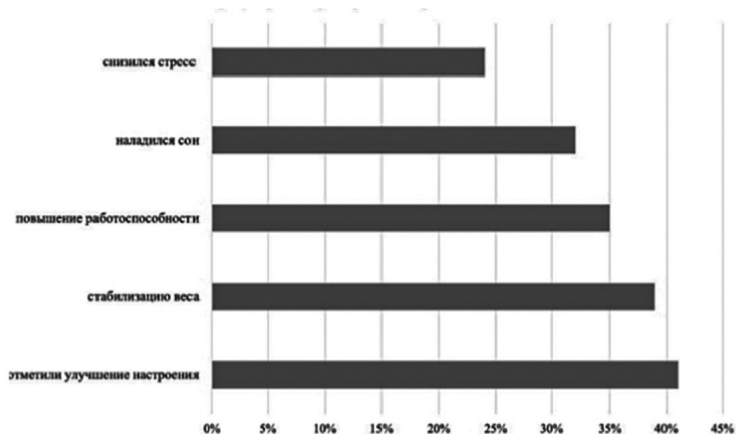


Рис. 1 Влияние регулярных тренировок на разных аспектах жизни

Согласно исследованию LEVITA, проведенному в октябре 2024 года, 73% россиян чувствуют улучшение настроения после физических нагрузок. 51% отметили прилив энергии, 45% — снижение стресса и спокойствие, 41% — повышение любви к себе. Треть респондентов отметили улучшение самочувствия, четверть — улучшение самочувствия, 20% — повышение уровня счастья, а 15% отметили значительные позитивные изменения в своей жизни [6].

Социологические исследования показывают, что физическая активность положительно влияет не только на физическое здоровье, но и на психоэмоциональное состояние, что способствует улучшению общего качества жизни.

Изучив определённую литературу, можно выявить требования, которые необходимо соблюдать для достижения значительного эффекта улучшения здоровья:

1. Для улучшения самочувствия сочетайте различные виды физических упражнений: аэробные (бег, плавание, езда на велосипеде) для увеличения частоты дыхания и пульса, а также общеразвивающие упражнения для укрепления мышц.

2. Увеличивайте обучение постепенно. Неподготовленный организм способен реагировать на напряжение, превышающее его выносливость.

Также необходимо учитывать возрастные особенности и ваше общее состояние, что в равной степени влияет на эффективность.

3. Не забывайте быть постоянными. Оптимальное количество занятий должно составлять 2-3 в неделю, его можно увеличить до 3-5 раз. Общая продолжительность одного занятия, в зависимости от состояния человека, составляет от 20 до 60 минут. Но недельная часовая норма не должна превышать 12-14 часов. Чрезмерные физические нагрузки негативно влияют на организм.

4. Рекомендуются соблюдать разумный режим питания и сна, элементарные требования гигиены, а также отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, табака). Регулярные физические упражнения и правильная физическая нагрузка активизируют важные свойства организма и помогают бороться со многими заболеваниями или предотвращать их, сохраняя при этом вашу решительность, работоспособность, это также повысит уверенность и энергию [4].

Эти требования представляют собой практическое руководство по безопасному и эффективному внедрению физической активности в повседневную жизнь. Они основаны на принципах всестороннего подхода, постепенного увеличения нагрузок, регулярности и формирования здоровых привычек.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе данной работы было установлено, что физическая активность является надежным фактором воздействия на профилактику и укрепление здоровья человеческого организма, а также определены условия, при которых можно добиться максимального эффекта. Чтобы улучшить свою жизнь, необходимо посвящать время спорту хотя бы 2-3 раза в неделю. Статья предлагает глубокое обоснование важности физической активности как основного средства предотвращения хронических заболеваний в условиях современных проблем, связанных с цифровизацией, снижением уровня физической активности и изменениями в образе жизни.

Физическая активность в современных условиях становится ключевым фактором как эффективным и экономически осуществимым фактором профилактики хронических заболеваний. В условиях глобальной эпидемии отсутствия физической активности и растущей распространенности неинфекционных заболеваний разработка систематического подхода к увеличению физической активности среди населения является приоритетом.

**Информация о финансовой поддержке.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Этические нормы.** Все исследования проведены в соответствии с принципами биомедицинской этики, сформулированными в Хельсинкской декларации 1964 г. и ее последующих обновлениях, и одобрены локальным биоэтическим комитетом.

**Информированное согласие.** Каждый участник исследования представил добровольное письменное информированное согласие, подписанное им после разъяснения ему потенциальных рисков и преимуществ, а также характера предстоящего исследования.

**Конфликт интересов.** Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кардозу В.М., Фернандеш Д.М. Гиподинамия – болезнь цивилизации // Научная статья. – 2014. – Т. 4, № 5. – С. 704.
2. Москаленко И.С., Шмыгельский И.А., Яковлев Г.А. Критерии способности студентов-юношей первого курса ГИЭФПТ к моторной адаптации // Образование. Наука. Научные кадры. – 2023. – № 4. – С. 242–246.
3. Рождественский В.А., Верясова И.Ю. Роль физической культуры в профилактике заболеваний // Научный лидер. – 2024. – № 45 (195). – С. 72.
4. Рыжкина Л.А., Чекулаева Л.В. Профилактика и реабилитация заболеваний средствами физической культуры. – 2017. – 140 с.
5. Садретдинов Д.М., Салеев Э.Р. Физическая активность и ее влияние на укрепление иммунной системы // Мировая наука. – 2023. – № 11 (80). – С. 75.
6. Халимова А.М. Влияние физической активности на здоровье: исследование в области спорта и здорового образа жизни // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 1. – С. 352.
7. Яковлева В.В., Волкова Е.А. Теория и практика современной науки // Теория и практика современной науки. – 2021. – № 4 (70). – С. 183.

## REFERENCES

1. Cardoso V.M., Fernandes D.M. Hypodynamia – a disease of civilization // Scientific article. – 2014. – Vol. 4, № 5. – P. 704.
2. Moskalenko I.S., Shmygalsky I.A., Yakovlev G.A. Criteria for the ability of first-year male students at GIEFPT to motor adaptation // Education. Science. Scientific staff. – 2023. – № 4. – P. 242–246.

3. Rozhdestvensky V.A., Veryasova I.Yu. The Role of Physical Culture in Disease Prevention // *Nauchnyi Lider*. – 2024. – № 45 (195). – P. 72.
4. Ryzhkina L.A., Chekulaeva L.V. Prevention and Rehabilitation of Diseases by Means of Physical Culture. – 2017. – 140 p.
5. Sadretdinov, D. M. Physical activity and its effect on strengthening the immune system / D. M. Sadretdinov, E. R. Saleev // *World science*. – 2023. – No. 11 (80). – P. 75.
6. Khalimova A.M. The Impact of Physical Activity on Health: Research in the Field of Sports and Healthy Lifestyle // *Pedagogical, Psychological, and Medical-Biological Problems of Physical Culture and Sports*. – 2025. – Vol. 20, № 1. – P. 352.
7. Yakovleva V.V., Volkova E.A. Theory and Practice of Modern Science // *Theory and Practice of Modern Science*. – 2021. – No. 4 (70). – P. 183.