

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Филков А.В.<sup>1</sup>, Каратеев Ю.Л.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Филков Артём Валерьевич – курсант,

<sup>2</sup>Каратеев Юрий Львович – старший преподаватель;

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»,  
г. Воронеж

**Аннотация:** в статье рассматривается, что понимается под качеством жизни применительно к здоровью человека и какую роль в этом играет движение. Выделены основные, наиболее доступные виды физической активности, а также их влияние на организм и самочувствие человека. Проанализированы вопросы, связанные с последствиями недостатка подвижности.

**Ключевые слова:** физическая активность, качество жизни, здоровье, малоподвижный образ жизни, профилактика заболеваний, движение.

## THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON QUALITY OF LIFE

Filkov A.V.<sup>1</sup> Karateev Yu.L.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Filkov Artem Vlerovich – The cadet

<sup>2</sup>Karateev Yuri Lvovich – Senior lecturer

MILITARY EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC CENTER OF THE AIR FORCE "ZHUKOVSKY AND GAGARIN AIR FORCE ACADEMY", VORONEZH

**Abstract:** The article discusses what is meant by quality of life in relation to human health and the role of movement in this regard. It highlights the main and most accessible types of physical activity, as well as their impact on the body and well-being. The article also analyzes the consequences of a lack of mobility.

**Keywords:** physical activity, quality of life, health, sedentary lifestyle, disease prevention, movement.

УДК 796.011

В условиях быстрого темпа жизни и развития технологий люди все чаще проводят время сидя, что приводит к снижению уровня физической активности. Это отражается не только на здоровье, но и на общем качестве жизни, включая настроение, работоспособность и социальную активность. Поэтому тема влияния физической активности на качество жизни остаётся актуальной по ряду причин, связанных с современными социальными, медицинскими и демографическими вызовами.

В работе даётся общее представление о качестве жизни и его связи с образом жизни, описываются виды физической активности и их влияние на человека, а также рассматриваются негативные стороны малоподвижного образа жизни и предлагаются простые рекомендации, которые можно применять в повседневной практике. Исследование направлено на то, чтобы показать значимость регулярных физических нагрузок для поддержания и повышения качества жизни, а также обозначить посильные шаги по увеличению подвижности в повседневной деятельности.

Понятие качества жизни в контексте здоровья обычно включает несколько взаимосвязанных компонентов: физическое состояние, эмоциональное благополучие, уровень социальной активности и субъективную удовлетворённость повседневной жизнью. Всемирная организация здравоохранения подчёркивает, что речь идёт не только об отсутствии болезней, но и о возможности человека полноценно выполнять привычные роли в семье, учёбе и труде. На качество жизни влияет то, насколько человек чувствует себя бодрым, выспавшимся, работоспособным и устойчивым к стрессу. Важно и восприятие собственного здоровья: даже при наличии хронических заболеваний люди с активной жизненной позицией часто оценивают своё качество жизни выше [1].

Образ жизни является ключевым фактором, который можно сознательно регулировать, в отличие от возраста или наследственности. Под образом жизни понимают совокупность привычек, связанных с движением, питанием, режимом дня, отдыхом, вредными или полезными привычками. Регулярная физическая активность, достаточный сон и рациональное питание способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, поддержанию нормальной массы тела и устойчивости нервной системы, что напрямую отражается на качестве жизни. Напротив, курение, злоупотребление алкоголем, хроническое недосыпание и длительное сидение за компьютером ухудшают самочувствие, снижают работоспособность и повышают риск хронических заболеваний. Значение образа жизни как фактора качества жизни подчёркивается в материалах Всемирной организации здравоохранения и в отечественных работах по профилактике неинфекционных заболеваний [1, 2].

Физическую активность условно делят на несколько основных видов: аэробную, силовую, упражнения на гибкость и координацию, а также бытовую активность. Аэробная активность включает ходьбу, бег трусцой, езду на велосипеде, плавание, танцы и другие виды, при которых задействованы крупные мышечные группы и повышается частота сердечных сокращений. Она улучшает работу сердца и лёгких, способствует снижению артериального давления и уровня «плохого» холестерина, а также помогает контролировать массу тела. Систематическая аэробная нагрузка связана со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа, что подтверждается рекомендациями Европейского общества кардиологов и материалами ВОЗ. Помимо этого, такие занятия положительно влияют на настроение и уменьшают симптомы тревоги и депрессии.

Силовые упражнения и тренировки с отягощениями направлены на развитие мышечной силы и выносливости, а также на укрепление костной ткани. К ним относятся занятия с собственным весом (приседания, отжимания, планка), работа с гантелями или эспандерами, а также различные функциональные комплексы упражнений. Регулярные силовые нагрузки помогают поддерживать мышечную массу, улучшают осанку и снижают риск падений. Упражнения на растяжку и координацию (йога, пилатес, гимнастика, скандинавская ходьба) повышают гибкость суставов, помогают расслабить мышцы, благоприятно влияют на сон и уровень стресса. В повседневной жизни большую роль играет и простая бытовая активность, например, подъём по лестнице вместо лифта, прогулки пешком, активные игры с детьми. Эти доступные формы движения особенно рекомендуются тем, кто только начинает менять образ жизни и не готов сразу к интенсивным тренировкам [3].

Малоподвижный образ жизни, который характеризуется длительным сидением и низким уровнем ежедневной активности, признан одним из значимых факторов риска преждевременной смертности. Недостаток движения связан с повышенной частотой сердечно-сосудистых заболеваний. Продолжительное сидение ухудшает кровообращение, способствует застойным явлениям в венах нижних конечностей и усиливает проблемы с опорно-двигательным аппаратом, в том числе боли в спине и шее. Низкая двигательная активность часто сопровождается ухудшением настроения, повышенной утомляемостью и снижением когнитивных функций, что негативно сказывается на учебной и профессиональной деятельности [4].

Для уменьшения вреда малоподвижного образа жизни важно постепенно увеличивать количество движения в повседневных делах. Специалисты ВОЗ рекомендуют взрослым стремиться как минимум к 150–300 минутам умеренной аэробной активности в неделю или 75–150 минут – интенсивной, распределяя нагрузку по нескольким дням. Начать можно с простых шагов: делать перерывы каждые 40–60 минут сидячей работы, вставать и немного разминаться, больше ходить пешком, чаще использовать лестницу вместо лифта. Полезно планировать короткие прогулки, а также включать в расписание 2–3 раза в неделю упражнения с собственным весом. Такие доступные меры позволяют постепенно формировать более активный образ жизни и в перспективе заметно улучшать самочувствие и общее качество жизни [5].

Регулярная физическая активность выступает одним из наиболее доступных и эффективных средств поддержания высокого качества жизни. Она способствует укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, улучшает обмен веществ, помогает контролировать массу тела и снижать риск распространённых хронических заболеваний. Не менее важен положительный эффект на психическое состояние: систематические занятия движением повышают стрессоустойчивость, способствуют улучшению сна, концентрации внимания и общего эмоционального фона, а также расширяют возможности для общения и совместного досуга. Малоподвижный образ жизни, напротив, ведёт к постепенному ухудшению самочувствия и, как следствие, качества повседневной жизни. Вместе с тем, даже небольшое, но регулярное увеличение активности даёт заметный положительный эффект [6].

Таким образом, изучение влияния физической активности на качество жизни имеет практическое значение для разработки эффективных программ профилактики заболеваний и улучшения общего состояния организма. Необходимо стремиться к тому, чтобы двигательная активность стала естественной частью образа жизни, а не краткосрочной попыткой что-то изменить. Осознанное отношение к этому вопросу позволяет не только укрепить здоровье, но и сделать повседневную жизнь более насыщенной и интересной.

### *Список литературы / References*

1. ВОЗ Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. 2010. С. 5-18., С. 19-35.
2. Крысанова В.С. Профилактика неинфекционных заболеваний: руководство для практики. 2018. С. 23-37.
3. Физическая активность и ее влияние на здоровье человека. – Зельва. – [Электронный ресурс]. URL: <https://zelva-crb.by/informatsiya/novosti/724-fizicheskaya-aktivnost-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka?ysclid=lqgpbk8xsp965533472> (дата обращения: 23.04.2026).

4. Последствия малоподвижного образа жизни: официальный сайт. – 2017. – [Электронный ресурс]. URL: <https://mregion-pnb.ru/info/novosti-i-stati/stati/239/?ysclid=lqgpy20hv5554589360> (дата обращения: 23.04.2026).
5. *Кичигин, А.С.* Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А.С. Кичигин, Ю.Ю. Гилленберг. // Молодой ученый. – 2017. – № 50 (184). С. 356-357.
6. *Николаев А.А.* Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. Смоленск: СГИФК, СГУ. – 2005. – 93 с.