

АКТУАЛЬНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бойко Е.Д., Минаева А.Д.,

Белорусская государственная академия авиации, Беларусь, Минск

Аннотация. В статье обосновывается актуальность самостоятельной физической тренировки как ключевого элемента формирования здорового образа жизни современного человека. Анализируются теоретические основы, практические аспекты организации самостоятельных занятий, а также их влияние на физическое и психическое здоровье. Особое внимание уделяется мотивационным аспектам и практическим рекомендациям по внедрению регулярной физической активности в повседневную жизнь.

Ключевые слова: самостоятельная физическая тренировка, здоровый образ жизни, физическая активность, мотивация, профилактика заболеваний, физическое здоровье, психическое благополучие.

THE RELEVANCE OF INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Boika E.D, Minaeva A.D,

Belarusian state aviation academy, Belarus, Minsk

Abstract. This article substantiates the relevance of independent physical training as a key element in developing a healthy lifestyle for modern people. It analyzes the theoretical foundations and practical aspects of organizing independent training, as well as its impact on physical and mental health. Particular attention is paid to motivational aspects and practical recommendations for integrating regular physical activity into everyday life.

Keywords: independent physical training, healthy lifestyle, physical activity, motivation, disease prevention, physical health, mental well-being.

Введение. В современном мире, характеризующемся высоким уровнем автоматизации труда, распространением гиподинамии и увеличением психоэмоциональных нагрузок, проблема сохранения здоровья приобретает особую значимость. Самостоятельная физическая тренировка представляет собой систему организации занятий физическими упражнениями, обусловленную задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности. Основная цель самостоятельных занятий — сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности. Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся [7-1].

В зависимости от целей и задач, которые ставит перед собой занимающийся, самостоятельные занятия могут иметь различную направленность [7-2].

Гигиеническая направленность предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Оздоровительно-рекреативная направленность предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня для активного отдыха и восстановления. Обще подготовительная направленность обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов. Спортивная направленность имеет целью повышение спортивного мастерства занимающихся и предполагает более интенсивные и структурированные тренировки. Профессионально-прикладная направленность предусматривает использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда для повышения профессиональной работоспособности. Лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья.

Регулярная физическая активность является мощным профилактическим средством против широкого спектра заболеваний.

Особое значение имеет силовая тренировка, которая, как показывают исследования, не только укрепляет мышцы, но и способствует улучшению плотности костной ткани, повышению гибкости суставов и улучшению настроения [8-2].

Физическая активность оказывает не менее значимое влияние на психическое здоровье человека. Доказано, что регулярные упражнения способствуют снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения и профилактике депрессивных состояний, повышению самооценки и уверенности в себе, улучшению качества сна, повышению когнитивных функций, включая память, внимание и скорость обработки информации [4,8-2].

Одним из ключевых вопросов организации самостоятельных занятий является определение оптимального режима тренировок. Согласно современным рекомендациям, взрослым людям рекомендуется уделять физической активности не менее 150-300 минут в неделю умеренной интенсивности или 75-150 минут высокой интенсивности [10-2].

Эффективная программа физической тренировки должна включать различные виды активности для обеспечения всестороннего воздействия на организм. Выделяют четыре основных типа упражнений [2,8-2].

Аэробные (кардио) упражнения направлены на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение общей выносливости. Силовые упражнения способствуют увеличению мышечной массы, укреплению костей и суставов, повышению метаболизма. Упражнения на гибкость (стретчинг) помогают сохранить подвижность суставов, эластичность мышц и связок, предотвращают травмы. Упражнения на равновесие особенно важны для пожилых людей, помогают предотвратить падения.

Самостоятельные занятия физической культурой имеют ряд преимуществ по сравнению с организованными формами: гибкость графика, индивидуализация, экономичность и отсутствие психологического давления [6-3]. В то же время самостоятельные занятия требуют большей самодисциплины и ответственности.

Важнейшим аспектом самостоятельной физической тренировки является безопасность.

Заключение. Регулярная физическая активность является наиболее доступным и эффективным средством профилактики широкого спектра заболеваний, укрепления физического и психического здоровья, повышения качества и продолжительности жизни.

Ключевыми факторами успеха являются: понимание теоретических основ тренировки, правильный выбор режима и видов активности, соблюдение принципов постепенности и безопасности, а главное — сформированная устойчивая мотивация и превращение физической культуры в неотъемлемую часть повседневной жизни.

Как отмечают специалисты, даже небольшие изменения в образе жизни — отказ от лифта в пользу лестницы, пешие прогулки вместо поездок на короткие расстояния, утренняя зарядка — способны со временем привести к значительным положительным сдвигам в состоянии здоровья [10-3]. Главное — начать и продолжать, помня, что физическая активность — это инвестиция в собственное здоровье и будущее качество жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ятлова Е.А. Подготовка студентов к разработке и реализации индивидуальных программ самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры // Альманах современной науки и образования. – 2013. – Выпуск 1.
2. Aetna Better Health. Simple Ways to Move Your Body. – 2026.
3. Смоленцев Д.В. Конспект по ЗОЖ.
4. Family Doctor. Why Exercise? – 2025.
5. Николаева Е.А., Веденина О.А. Самостоятельные занятия физической культурой как средство досуговой деятельности студента // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования. – Екатеринбург: РГППУ, 2016. – С. 202-205.
6. Crunch Fitness. Individual vs. Personal vs. Group Fitness. – 2023.
7. Самостоятельные занятия – составная часть здорового образа жизни студентов. Основные направленности самостоятельных занятий физическими упражнениями // Studwood.
8. Penn Medicine. Strength training is key to physical and mental health. – 2023.
9. Проект ЗОЖ в лицее // ppt-online.org.