

О важности физической активности.



В XXI веке по сравнению с предыдущими столетиями средняя физическая активность городского жителя уменьшилась почти в 50 раз. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия - снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Что входит в понятие «Физическая активность»

Физическая активность – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность на работе, в свободное время, а так же обычные виды ежедневной физической активности (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, домашние дела, работа в саду, танцы).

Роль физической активности в жизни человека

Физическая активность делает человека физически более привлекательным, даёт чувство бодрости, жизнерадостности, улучшает настроение, что благотворно сказывается на функции центральной нервной системы, которая в свою очередь, регулирует все жизненные процессы.

Физическая активность существенно улучшает здоровье человека, снижая риск развития у него ишемической болезни сердца на 30%, сахарного диабета 2-го типа на 27%, рака толстой кишки на 25%, рака молочной железы на 21%-25% и других опасных для жизни заболеваний.

Физическая активность позитивно влияет на продолжительность жизни.

Распространенные виды физической активности

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки.

Ходьба - для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3-4 км/ч) по 30-50 минут в день 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.

Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба (6 км/ч) по 30 минут в день 3-5 раз в неделю.

Оздоровительный бег - регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

Уровни физической активности.

Низкая физическая активность соответствует состоянию покоя.

Умеренная физическая активность - уровень физической активности, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет ощущение тепла и лёгкой одышки (быстрая ходьба, плавание, катание на коньках или роликах, медленная езда на велосипеде по ровной поверхности, подъёме по лестнице пешком).

Интенсивная физическая активность - уровень физической активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки (беге трусцой, рубка дров, занятия аэробикой, плавание на дистанцию, быстрая езда на велосипеде, ходьба на лыжах по ровной поверхности, подъёме в гору, игра в теннис, бадминтон и баскетбол и др.).

Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Уровень тренированности сердечнососудистой системы можно определить с помощью несложного теста:

1. Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.
2. Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
3. Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

Результат:

- хорошая тренированность - до 5 ударов;
- удовлетворительная тренированность - 5-10 ударов;
- низкая тренированность - более 10 ударов.

Приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка - это **85%** от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = **220** - ваш возраст (лет) уд/мин

До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега или плавания, вес отягощения.

Интенсивность нагрузок можно увеличить со временем, когда занятия станут для Вас привычными.

Частота: не менее 3-5 раз в неделю

Продолжительность 20-60 минут: разминка (5-10 минут); нагрузка (15-40 минут); расслабление (5-10 минут)

Интенсивность: умеренная (от 50 до 70% МЧСС); интенсивная (70% МЧСС и более)

Типы физических упражнений: повторяющаяся ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц.

Рекомендации по увеличению уровня физической активности

Для получения существенной пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной аэробной физической активностью по крайней мере 150 минут в неделю (2 часа 30 минут) или 75 минут (1 час 15 минут) интенсивной аэробной физической активностью. Продолжительность одного занятия аэробной физической активностью должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.

Для получения дополнительной и более значительной пользы для здоровья взрослые должны увеличивать свою аэробную физическую активность до 300 минут в неделю (5 часов) умеренной физической активности или 150 минут в неделю интенсивной физической активности. При занятиях сверх этого может быть получена большая польза для здоровья.

Взрослые также должны 2 дня в неделю или более заниматься умеренной или интенсивной анаэробной физической активностью для укрепления мышечной системы, вовлекающие все группы мышц, что обеспечивает дополнительную пользу для здоровья.

Основные результаты от занятий физической активностью

Аэробная умеренная физическая активность в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю снижает риск преждевременной смерти, развития ишемической болезни сердца и инсульта, артериальной гипертензии, сахарного диабета 2-го типа, депрессии, остеопороза.

Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов) снижают риск развития рака толстой кишки, рака молочной железы, избыточной массы тела.

Активный образ жизни - залог здоровья человека на долгие годы, которое напрямую зависит от его уровня физической активности. Каждому человеку важно следить за своим здоровьем и повышать физическую активность. Ведь даже при современном темпе жизни это возможно!

Врач-методист

Т.П. Челышкина

Для написания статьи использованы сайты:

<http://irkmedprof.ru/razdel-zozh/info-dlya-naselenija/longlife/570-ssz-news-5>

<http://mcgb.ru/patientinfo/rekomendacii/950-fizicheskaya-aktivnost-dlya-pozhilykh-lyudej.html>