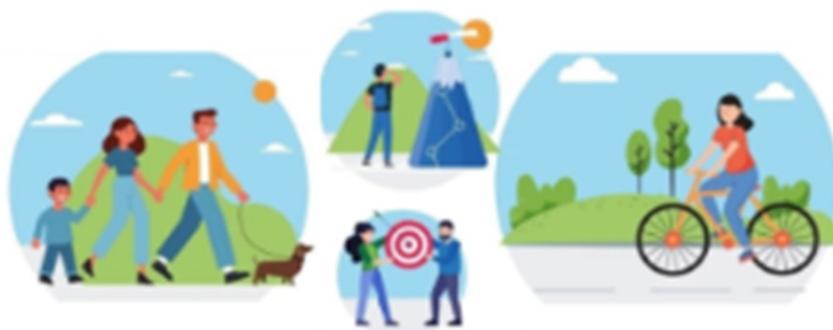


## Неделя информирования о важности физической активности

Оптимальный двигательный режим является важным компонентом здорового образа жизни, чтобы акцентировать внимание населения на данном факте с 19 по 25 июня проводится неделя информирования о важности физической активности.

Для поддержания здоровья и хорошего самочувствия человеку в любом возрасте необходима ежедневная физическая активность. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.



При выполнении физических нагрузок увеличивается частота сердечных сокращений, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кроветворение.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается жизненная емкость легких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, то есть служит профилактикой возможных заболеваний. Легкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких.

Физические нагрузки способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в организме человека. Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создает хорошее настроение.

В наше время у многих физическая нагрузка ограничивается дорогой от подъезда до собственного автомобиля. Мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются. Слабость мышечной ткани отрицательно сказывается на центральной нервной системе, кровообращении, опорно-двигательном аппарате, обменных процессах, нарушаются нервно-

рефлекторные связи. Недостаток двигательной активности серьезно ухудшает здоровье человека.

Малоподвижный образ жизни - один из факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний. На фоне нервно-эмоционального перенапряжения, избыточного питания недостаток физической активности приводит к избыточной массе тела и ожирению, которое является одним из главных факторов риска не только артериальной гипертензии, но и ишемической болезни сердца, сахарного диабета, подагры и ряда других хронических заболеваний. У людей с низкой физической активностью хронические неинфекционные заболевания развиваются в 1,5-2,4 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни.

Для профилактики хронических неинфекционных заболеваний и укрепления здоровья наиболее подходят физические упражнения, предусматривающие регулярные ритмические сокращения больших групп мышц: быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др.

Для достижения оптимальной повседневной физической активности рекомендуется:

- отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и лифта - ходить пешком;
- заниматься утренней гигиенической гимнастикой;
- начать регулярные занятия каким-либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег);
- заниматься физическим трудом (работа на даче);
- играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и др.).

Физическая нагрузка должна быть регулярной: утренняя гимнастика - ежедневно, а более серьезные упражнения 3-4 раз в неделю. Продолжительность утренней зарядки обычно составляет около 20 минут. Начинать физические упражнения нужно с минимальной нагрузки, постепенно усложняя движения и повышая уровень нагрузки. Распределение нагрузки на все части тела - равномерное. Комплекс упражнений должен начинаться и заканчиваться легкими упражнениями. Нельзя заниматься физическими упражнениями сразу после еды, во время болезни. Если во время физических упражнений вдруг появилось плохое самочувствие, необходимо сразу же остановиться.

Во время двигательной активности должно быть определенное дыхание, соразмерное ритму движений. Правильное дыхание (глубокий вдох и выдох через нос) повышает работоспособность. Вдох всегда нужно делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимании рук вверх, расширении грудной клетки. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно мышц живота, при сгибании туловища, опускании или сведении рук, при сужении грудной клетки.

Самый простой и доступный всем, не требующий каких-либо финансовых затрат, вид физической активности - это ходьба. Она безопасна и подходит всем. Прогулка на свежем воздухе проясняет мысли и помогает избавиться от депрессии и тревожности.

Таким образом, физические упражнения благотворно воздействуют на организм человека:

- нормализуют работу сердца и сосудов, тренируют нервно-сосудистый аппарат сердца, укрепляют сердечную мышцу (в результате улучшается сократительная способность миокарда, урывается пульс, снижается повышенное артериальное давление, уменьшается склонность сосудов к спазмам).

- снижают склонность крови к тромбообразованию;
- сердечно-сосудистая система легче реагирует на стрессы, резкие изменения погоды;

- уменьшается содержание «плохого» холестерина, снижается уровень триглицеридов, повышается уровень холестерина липопротеидов высокой плотности - «хорошего» холестерина;

- появляется возможность контролировать свою массу тела (физическая активность улучшает сбалансированность потребления и расхода энергии, что способствует снижению массы тела, снижая риск развития ожирения).

Врач-методист

Желябовская О.Н.