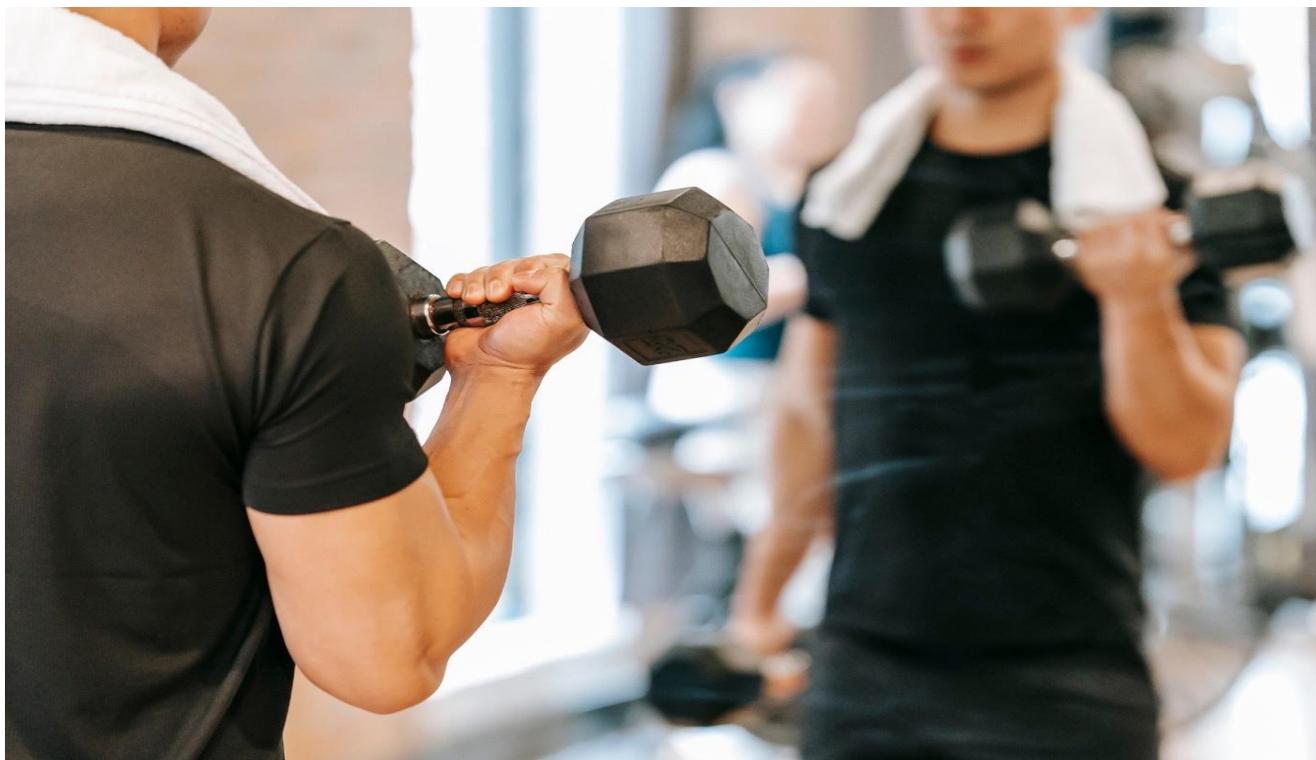


Физическая активность.

Как помочь себе выработать привычку к регулярной физической активности и улучшить состояние здоровья.



По определению Всемирной организации здравоохранения, физическая активность – это движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии и приносит значительную пользу здоровью.

Недостаточный уровень физической активности является одним из основных факторов риска смерти от неинфекционных заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Регулярная физическая активность может:

- улучшить состояние мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
- снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника;
- помочь поддерживать нормальный вес тела.

ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?



Любые изменения в образе жизни, даже положительные и ведущие к здоровью и долголетию, – это стресс для организма. Но этот стресс можно снизить благодаря простым действиям, которые помогут закрепить привычку быть активнее.

1. **Постановка цели.** Определите, какую цель вы хотите достичь. Будь то улучшение физической формы, снижение болевых ощущений, ставших следствием малоподвижного образа жизни, развитие гибкости и подвижности суставов, снижение веса или увеличение выносливости - ясная цель поможет вам сохранять мотивацию. Если цель масштабная и долгосрочная, будет разумно её разделить на первоочередные задачи и постепенно по мере прогресса переходить к более глубоким.

2. **Выбор подходящей активности.** Выберите вид спорта или физической активности, который вам нравится и подходит по состоянию здоровья. Это могут быть длительные прогулки, домашние тренировки, зарядка с утра и растяжка перед сном, занятия в спортзале, йога, плавание, танцы и т.д. Выбирайте то, что будет легко вписать в Ваш привычный режим дня и то, что не потребует сильных материальных и временных затрат. На этапе привыкания лучше сместить фокус внимания на получение положительных эмоций от физической активности.

3. **Планирование и регулярность.** Определите, когда и где будете заниматься спортом. Для качественного формирования привычки лучше заниматься понемногу, но каждый день. Постепенно увеличивайте интенсивность и длительность занятий.

4. **Единомышленники.** Если Вам сложно начать действовать самостоятельно, занимайтесь спортом с другом, членами семьи или присоединитесь к групповым занятиям. Это сделает тренировки более интересными и поддержит Вас в моменты лени. При желании, подпишитесь на

тематические группы в социальных сетях, даже «онлайн» среда поможет сохранить заинтересованность и продолжать занятия.

5. **Внимание к себе.** Слушайте свое тело. Не перенапрягайтесь, увеличивайте нагрузку постепенно. Следите за дыханием - в процессе физической активности организм должен насыщаться кислородом. Контролируйте технику выполнения упражнений, избегайте травмирующих тренировок.

6. **Разнообразие.** Разнообразьте свои тренировки. Это поможет избежать скуки и даст развитие разным группам мышц. Пробуйте новое, но не забывайте про системность.

7. **Прогресс.** Ведите дневник тренировок, фиксируйте свои достижения и прогресс, делайте замеры тела и фотографии. Это будет мотивировать Вас и давать видимое подтверждение Вашим усилиям.

8. **Удовольствие.** Физическая активность должна быть приятным процессом, а не обязательством. Наслаждайтесь движением, улучшением здоровья и ощущением энергии.

Будьте здоровы и помните, что до 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически.

*Социолог ГКУЗ НСО «Региональный центр
общественного здоровья и медицинской профилактики»
А.С. Коротецкая*

В статье использована информация с официального сайта Всемирной организации здравоохранения. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>