**Физкультура – источник бодрости и здоровья**

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

В наше время средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз, по сравнению с предыдущими столетиями.

Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия, которая является причиной развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний.

Физические упражнения положительно влияют на все органы и системы человека – сердце, легкие, кровеносные сосуды, мышечную систему. Физические упражнения помогают нам чувствовать себя более активными и энергичными. Занятия спортом, регулярные упражнения на свежем воздухе и правильное дыхание насыщают кислородом все органы и ткани, помогают работе сердца и легких, повышают общий и эмоциональный тонус. Оптимальный уровень двигательной активности способствует сбалансированной работе всех органов и систем человека, расширяет адаптационные возможности организма. Человек в любом возрасте должен получать адекватную физическую нагрузку.

Регулярно применяемая физическая тренировка повышает жизненные силы, способствует увеличению энергетического запаса организма – таким путем закладывается основа для усиления иммунитета и укрепления здоровья. С помощью физических упражнений и правильно дозируемой нагрузки можно повышать умственную и физическую работоспособность, снимать психическое напряжение, направленно воздействовать на опорно-двигательный аппарат, предупреждать искривление позвоночника и даже восстановить утраченную ранее правильную осанку.

Когда вы активно упражняетесь, кислород попадает буквально в каждую клетку тела, активизируется кровообращение, улучшаются рефлексы. Занятия тонизируют мышцы, они становятся более упругими. Упражнения помогают достичь идеального веса и поддерживать его, чего никак нельзя добиться только диетой. Вместе с тем, благодаря упражнениям можно контролировать аппетит, потому, что увеличивается количество эндорфинов (эти вещества часто называют «опиумом мозга», они предохраняют организм от чувства голода до тех пор, пока ему действительно не потребуется «подзарядка»).

Упражнения помогают противостоять хроническому утомлению, увеличивая запас жизненных сил. Они дают дополнительный запас кислорода мозгу и делают вас более энергичными в течение всего дня. Это, в свою очередь, способствует более глубокому и спокойному сну ночью. Занимаясь физическими упражнениями, легче отказаться от курения.  Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее выздороветь после каких-либо хирургических операций, поскольку у сильных мышц шире возможность утилизировать кислород, чем у дряблых, и чем больше кислорода они получают, тем быстрее заживают раны.

***Во время занятий физкультурой и спортом, особенно начинающим, необходимо соблюдать основные гигиенические правила тренировок:***

* + утреннюю гимнастику следует делать ежедневно в течение 10-20 минут, а заниматься физкультурой и спортом – не менее 3 раз в неделю по 1-1,5 часа;
	+ максимальная двигательная активность должна приходиться на период между 9-12 часами и 15-18 часами;
	+ занятия должны включать разнообразные общеукрепляющие и специализированные упражнения, необходимые для развития не только определенных групп мышц, но и для поддержания в тонусе всего организма;
	+ во время тренировок целесообразно использовать простейший спортивный инвентарь (гантели, мячи, гимнастические палки);
	+ для выработки тренированности организма необходимо постепенно переходить от малых нагрузок к большим, постепенно увеличивая сначала их объём, затем – интенсивность;
	+ темп тренировок следует контролировать по пульсу. После основной части он не должен превышать 170 ударов в минуту, в зависимости от возраста и физической подготовленности, колебаться от 120 до 150 ударов в минуту;
	+ частота дыхания во время тренировок может увеличиваться до 30-40 вдохов и выдохов в минуту. Через 3-4 минуты покоя дыхание должно прийти к норме – 12-18 вдохов и выдохов в минуту;
	+ появление во время тренировок значительной одышки, чрезмерной потливости, сердцебиения, головокружения свидетельствует о чрезмерности нагрузки и является сигналом для её уменьшения или прекращения.

***Наиболее распространённые виды физической нагрузки:***

-медленная ходьба (3-4 км/ч) – расход энергии 280-300 ккал/ч

- ходьба в среднем темпе (5-6 км/ч) – расход энергии 350 ккал/ч

- ходьба быстрая (7 км/ч) – 400 ккал/ч

- бег трусцой (7-8 км/ч) – 650 ккал/ч

- медленный бег (9-10 км/ч) – 900 ккал/ч

- бег в среднем темпе (12-13 км/ч) – 1250 ккал/ч

- езда на велосипеде (40 км/ч) – 850 ккал/ч

- плавание (40 м/мин) – 530 ккал/ч

- катание на коньках в умеренном темпе – 350 ккал/ч

- спортивные игры – 600 ккал/ч

- занятия аэробикой – 600 ккал/ч

Занятия физкультурой укрепляют веру в собственные силы: вы чувствуете, что можете улучшить свое самочувствие и внешний вид, независимо от вашего возраста и физического состояния.

Избегайте пассивного образа жизни, приобщайтесь к регулярным занятиям физкультурой!

Заведующая отделением профилактики 3ЦРКП

Мерчи-Резанович Людмила Сергеевна