

Физическая активность — вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Высокая — сопровождается увеличением мышечной массы, укреплении костей скелета, повышением подвижности суставов. Следует говорить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

ПРОЦЕССЫ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Любой вид физической активности сопровождается интенсификацией обменных процессов (метаболизма), прежде всего в мышечных клетках, а, следовательно, повышением их потребности в поступлении дополнительного количества кислорода и питательных веществ.

Активация клеточного метаболизма характеризуется не только поступлением, но и выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Они поступают в кро-

вяное русло и выводятся почками с мочой, кожей с потом и легкими с выдыхаемым воздухом.

При увеличении физической активности у человека повышаются частота сердечных сокращений (учащается сердцебиение и пульс), дыхательных движений (одышка), мочеиспусканий, усиливается потоотделение. Частое дыхание наряду с повышенным потоотделением обеспечивают защиту организма от перегрева в период выраженной физической активности.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

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.

Регулярная физическая активность обеспечивает:

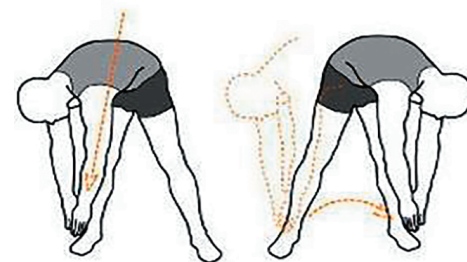
■ **снижение риска** внезапной смерти, в первую очередь — ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга;

артериальной гипертензии (при ее наличии — обеспечивает более качественный контроль артериального давления);
сахарного диабета 2 типа (при его наличии — обеспечивает более качественный контроль за его течением и развитием осложнений);
рака толстой кишки;
психических нарушений (тревно-депрессивных состояний);

■ **улучшение** контроля массы тела;
прочности костной ткани (профилактика остеопороза);
качества жизни.

КАКОВА ЖЕ ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

Для поддержания хорошей физической формы достаточно не менее трех раз в неделю 20–30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, и не менее 2 раз в неделю упражнений, укрепляющих мышцы. Если это по каким-либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья достаточно ежедневно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. В тех случаях, когда человек имел в виду разных причин низкую двигательную активность, она должна повышаться постепенно, желательно консультация врача. Наиболее удобно начинать с ходьбы или плавания в комфортных условиях (в удовольствие, а не «через силу»). По мере адаптации к таким нагрузкам и укрепления мышц возможно дозированное повышение физической активности.



ЧТО ТАКОЕ УМЕРЕННАЯ ИЛИ ВЫРАЖЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

Умеренная и выраженная физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности, выполняемой человеком в течение дня, недели, месяца, года. Очень важно, чтобы в течение дня ее продолжительность была не менее 30 минут. Есть категория людей, которые в силу специфики своей работы и/или жизненных привычек ведут малоподвижный образ жизни. Как же можно обеспечить такой необходимый здоровью минимум физической активности?

Вот несколько советов:

- после каждого часа работы делайте 3–5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и пройдите по комнате (коридору), по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором;
- припарковывайте машину за 1–2 квартала до нужного Вам места и пешком добирайтесь до него;
- вечерами и в выходные дни играйте с ребенком (детьми) в активные игры;
- если у Вас есть приусадебный участок, загородный дом — не избегайте работы по дому, в саду;

- во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху;
- если Вы руководитель организации (предприятия), создайте для себя и сотрудников помещение для занятий физическими упражнениями (например, настольным теннисом, зал с «бегущей дорожкой», велотренажерами). Вложения в здоровье всегда окупаются!

Активные физические упражнения, улучшающие поступление кислорода в организм человека, являются неотъемлемой частью умеренной и выраженной физической активности. В период их выполнения увеличивается активность всех групп мышц, в том числе обеспечивающих дыхание и сердечную деятельность. Как следствие, повышаются частота сердечных сокращений, дыхания с увеличением его глубины. Изменения интенсивности работы сердца и дыхания обеспечивают адекватное потребностям организма поступление в клетки кислорода и питательных веществ, т.е. повышается эффективность кровообращения.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Если Вы находитесь в самом начале пути по укреплению своего здоровья, начинайте физические упражнения в медленном темпе и, только адаптировавшись к таким нагрузкам, постепенно и ступенчато (уровень за уровнем) повышайте их интенсивность.

В выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.), а в выборе времени — на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма («жаворонок» или «сова»). В первом случае занятия физическими упражнениями предпочтительны до начала трудового дня, во втором — после его окончания.

Занимайтесь физическими упражнениями регулярно.

Во время выполнения физических упражнений не отвлекайтесь на постороннее действие — это уменьшит вероятность травматизма.

Если во время выполнения физических упражнений Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам стало трудно дышать — нагрузка чрезмерна, ее интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия; о чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность восстановительного периода более 10 минут.

Выполняйте физические упражнения в удобной обуви и не стесняющей Ваши движения одежде.

Периодически меняйте виды физических упражнений (бег, велосипед, теннис и т.п.), тем самым Вы устранили элемент монотонности в занятиях.

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с раннего возраста.

Стимулируйте и подбадривайте себя: ставьте перед собой маленькие и большие цели, а достигнув их, отмечайте их как праздничные события.

Помните: физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни!

Автор: Петрова О.В., старший преподаватель кафедры спортивной медицины и лечебной физической культуры БелМАПО.

Редактор: Кравченко Д.О.

Компьютерная верстка: Кишкин А.С.

Ответственный за выпуск: Кавриго С.В.

МИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ
ГУ «МИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Минск