

Физическая активность как фактор сохранения здоровья

Физическая активность является одним из важнейших факторов, оказывающих положительное влияние на рост и развитие организма на всех этапах, начиная с внутриутробного периода и заканчивая глубокой старостью. Вследствие изменившихся условий жизни и производственной деятельности большинство населения в настоящее время испытывает дефицит двигательной активности, т. е. *гиподинамию* – один из главных факторов риска здоровья (за последние 100 лет физическая нагрузка на человеческий организм уменьшилась более чем в 90 раз).

Потребность в движении как проявление биологической сущности человека такая же естественная, как и в пище, тепле, доброте, уважении, безопасности. Нет ни одной функции организма, которая напрямую или опосредованно не связана с движением.

Физическая активность является важнейшей составляющей здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни.

Физическая активность подразумевает выполнение физических упражнений в определенном количественном и качественном сочетании, направленных на: закаливание организма, поддержание и укрепление здоровья человека, рациональную организацию труда и отдыха, формирование активной жизненной позиции и долголетия.

Уровень физической активности для каждого конкретного человека индивидуален: он зависит от наследственной предрасположенности, пола, возраста, условий жизни, количества и качества питания.

Минимальной суточной физической нагрузкой считается мышечная работа, эквивалентная 10 км спокойной пешей прогулки. Для пожилых людей эта дистанция уменьшается до 5-7 км.

Виды физических упражнений очень разнообразны: ходьба, бег, плавание, коньки, велосипед, гимнастика, волейбол, теннис и др.

Существует такое понятие, как *кинезофилия* – физиологически обусловленная потребность, норматив (у каждого свой) совершать в сутки определенное количество движений.

Если этот норматив не выполняется, организм начинает ослабевать. Из-за недостаточной физической активности (гиподинамии) у людей появляются болезни сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, заболевания нервной системы и костно-мышечного аппарата, ослабление защитных сил организма.

Профилактику гиподинамии нужно проводить в течение всей жизни, начиная с внутриутробного развития человека. Так, гиподинамия беременной женщины ведет к недоразвитию сердечно-сосудистой системы плода, к формированию так называемого «малого сердца». После рождения ребенка весьма отрицательно на сердце и сосуды действует тугое пеленание, всевозможные запреты, ограничивающие физическую активность ребенка.

Непоправимая ошибка родителей, воспитателей, учителей – ограничение движения детей дома, в детском саду, в школе, на улице.

Ничем нельзя заменить физические занятия и взрослому человеку. Поскольку общеизвестно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма.

Физическими упражнениями нужно заниматься ежедневно, равномерно распределяя нагрузку: утром – зарядка, ходьба пешком на работу, затем производственная гимнастика, ходьба пешком с работы, прогулка перед сном и т.п.

Если трудовая деятельность не связана с двигательной активностью, то расширять физические нагрузки рекомендуется поэтапно, дозированно, постоянно увеличивая расстояния ходьбы до легкой приятной физической усталости, но не до изнеможения.

Для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее 2 раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Следует помнить, что любая резкая смена физической активности может привести к срыву компенсации сердечно-сосудистой системы. Поэтому *основным принципом должна стать постепенность снижения и увеличения нагрузки.* Физические нагрузки и дозированные перегрузки, «сжигающие» эмоциональные стрессы, заставляют оптимально работать все системы организма, повышают сопротивляемость к инфекциям. Считается, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на 2-3 часа.

Людям, которые в силу специфики своей работы и/или жизненных привычек ведут малоподвижный образ жизни, необходимо обеспечить минимум физической активности:

- после каждого часа работы делать 3-5 минутные перерывы, во время которых нужно встать со своего рабочего места и пройтись по комнате (коридору);

- по возможности, не пользоваться лифтом;

- больше ходить пешком;

- во время выходных отдавать предпочтение активному отдыху: подвижные игры с ребенком, работа на приусадебном участке.

Доказано, что умеренная физическая активность:

- улучшает работу сердца, укрепляет сердечную мышцу, увеличивает объем выброса крови;

- расслабляет мышцы, находящиеся в напряжении, и снижает всплески негативных эмоций;

- способствует пищеварению;

- укрепляет мышцы, кости, сухожилия, предотвращая выведение минералов из костей, оберегая от остеопороза;

- балансирует работу эндокринной системы;
- улучшает фигуру;
- повышает выносливость и отдалает порог усталости.

Люди, ведущие активный и здоровый образ жизни лучше выглядят, следят за своим питанием, меньше подвержены стрессу и напряжению, поэтому здоровее психически, лучше спят, в целом имеют меньше проблем со здоровьем.

Быть физически активным – значит быть способным бодро, энергично и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности.

Врач-валеолог (заведующий отделом)
общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ

И.И.Дубок