

Физическая активность, как средство укрепления организма, очень актуальна для нашего времени, как залог активного долголетия.

Технический прогресс, помогая улучшению здоровья с помощью развития науки и медицины, вместе с тем изменил образ жизни человека, создал новые проблемы для его двигательной активности. Это проявилось в первую очередь резким ростом заболеваемости сердечно-сосудистыми, нервно-психическими, обменными, злокачественными, аллергическими и иммунодефицитными патологиями. Наряду с высокими темпами современной жизни, переизбытком и ожирением, загрязнением окружающей среды, алкоголизмом, курением, наркоманией, появлением новых болезнетворных факторов (ионизирующая радиация, вредные продукты промышленных предприятий и пр.) важное значение имеет ограничение физической активности. Единственный способ преодоления «двигательного голода» – физкультура, спорт, туризм.

Физическая активность оказывает положительное влияние на рост и развитие организма от внутриутробного периода до глубокой старости. Сегодня вследствие изменившихся условий жизни и производственной деятельности большинство населения испытывает гиподинамию, – один из главных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Ученые отмечают, что за последние 100 лет физическая нагрузка на организм человека уменьшилась более чем в 90 раз. Потребность в движении так же естественна, как и в пище, тепле, уважении, безопасности. Почти все функции организма напрямую или опосредованно связаны с движением. Физическая активность является важнейшей составляющей здорового образа жизни. Она делает человека более привлекательным, улучшает его здоровье, увеличивает продолжительность жизни. Уровень физической активности для каждого человека индивидуален, и зависит от наследственности, пола, возраста, условий жизни, количества и качества питания.

Профилактику гиподинамии нужно проводить в течение всей жизни, начиная с внутриутробного периода. Недостаток движения беременной ведет к недоразвитию сердечно-сосудистой системы плода и формированию так называемого малого сердца. После рождения ребенка на сердце и сосуды отрицательно действует тугое пеленание. Непоправимая ошибка, которую совершают родители, воспитатели, учителя – ограничение движения детей дома, в детском саду, в школе, на улице. Ничем не заменить физические занятия и взрослому человеку, поскольку движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма. Упражнениями следует заниматься ежедневно, равномерно распределяя нагрузку: утром – зарядка, ходьба пешком на работу, днем – 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, дозировано, постоянно увеличивая расстояния ходьбы до легкой приятной усталости, но не до изнеможения. Для поддержания хорошей физической формы достаточно выполнять 3 раза в неделю по 20–30 минут активных занятий, улучшающих поступление кислорода в организм, и упражнения для укрепления мышц не менее 2 раз в неделю. Если это невозможно, то для поддержания здоровья достаточно ежедневно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю. Физические нагрузки и дозированные перегрузки, которые «сжигают» эмоциональные стрессы, заставляют оптимально работать все системы организма, повышают сопротивляемость к инфекциям.

Считается, что 1 час физической активности продлевает жизнь человека на 2–3 часа. Однако, любая резкая смена физической активности может привести к срыву компенсации сердечно-сосудистой системы, поэтому основным принципом должна стать постепенность снижения и увеличения нагрузки.

Людям, которые ведут малоподвижный образ жизни, необходимо обеспечить минимум физической активности:

- после каждого часа работы делать 3–5 минутные перерывы, во время которых надо встать с рабочего места и пройтись по комнате или коридору;
- по возможности, не пользоваться лифтом;
- больше ходить пешком;
- в выходные дни отдыхать активно – подвижные игры с детьми или животными, работа на приусадебном участке и др.

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, предотвращает выведение минералов из костей, оберегая от остеопороза;
- балансирует работу эндокринной системы;
- улучшает фигуру;
- повышает выносливость и отдалляет порог усталости.

Люди, ведущие активный и здоровый образ жизни, лучше выглядят, следят за своим питанием, менее подвержены стрессу, поэтому здоровее психически, лучше спят, реже болеют.

Нормы физических нагрузок для людей разного возраста

Интенсивность и тип физических нагрузок необходимо подбирать с учетом возраста человека, потому что с годами меняются выносливость и физические возможности организма, и те упражнения, которые приносили пользу в 30 лет, после 40 могут негативно сказаться на здоровье. С возрастом меняются и интересы человека – далеко не каждого ребенка можно заинтересовать ходьбой по лестнице, а большинство подростков не захотят работать в саду. Заставить заниматься спортом без правильной мотивации практически невозможно. Всемирная организация здравоохранения предложила свои рекомендации по физическим нагрузкам для каждой возрастной группы с учетом потребностей организма и интересов в определенном возрасте: дети младшего школьного возраста, подростки, взрослые и пенсионеры. Продолжительность занятий для детей, подростков и людей среднего возраста должна составлять не более 2 часов в день, для пожилых – не более 1,5 часов. Минимальная длительность тренировок в любом возрасте – 30 минут в день.

Нормы для детей, подростков и людей среднего возраста

Физические нагрузки для детей младшего школьного возраста в рабочие дни включают ходьбу пешком в учебное учреждение и домой – не менее 30 минут, а также подвижные игры после учебы 3–4 раза в неделю. В выходные дни занятия должны быть разнообразнее – длительные пешие прогулки, посещение парка, бассейна, поездки на велосипеде. Для подростков норма физических нагрузок выше. В возрасте 10–16 лет ВОЗ рекомендует по будням ходьбу пешком в школу и

домой, ее можно заменить поездкой на велосипеде. А также занятия спортом 3–4 раза в неделю. В выходные дни можно совершать пешие и велосипедные прогулки, плавать, заниматься другими видами спорта. Молодым людям студенческого возраста также следует ежедневно гулять пешком, кататься на велосипеде, ходить по лестнице, не пользуясь лифтом, не отказываться от ручного труда. В будние дни молодежи в возрасте 16–25 лет рекомендовано 2–3 раза в неделю посещать спортзал или заниматься упражнениями на свежем воздухе, а в выходные совершать длительные пешие или велосипедные прогулки, плавать. Для взрослых старше 25 лет минимум физической активности включает ходьбу пешком или езду на работу на велосипеде, ходьбу по лестницам пешком вместо лифта, различные виды ручного труда, систематические физические нагрузки в спортзале не реже 2–3 раз в неделю. По выходным дням следует гулять пешком или на велосипеде, работать в саду, совершать пробежки.

Нормы нагрузок для пожилых людей

Физические нагрузки в пожилом возрасте оказывают на организм мощное воздействие, поэтому важны систематичность занятий и уровень их интенсивности. Для пожилых людей интенсивность снижается. Тем, кому за 60, для поддержания здоровья рекомендованы ежедневные пешие или велосипедные прогулки, ходьба по лестнице вместо лифта, ручной труд, например, уход за садом. По выходным дням можно совмещать физические нагрузки с отдыхом – совершать продолжительные пешие или велосипедные прогулки, плавать. Тем, кто впервые приступает к занятиям, необходимо сначала оценить состояние своего здоровья и с его учетом подбирать вид и интенсивность упражнений. Первые 6–12 месяцев продолжительность занятий должна составлять около 30 минут. Необязательно делать их каждый день, достаточно 4–6 раз в неделю. Лучше начать с гимнастики, через полгода можно приступать к спортивным упражнениям. Отличным видом физических нагрузок для пожилых людей являются йога и ходьба.

10 причин начать тренировки:

1. Физическая активность помогает худеть и удерживать достигнутый вес, так как во время тренировок расходуется больше энергии.
2. Повышение общего тонуса. К концу дня обычно наступает разбитость от усталости, голода и плохой циркуляции крови, а занятия помогут сохранить бодрость.
3. Упражнения помогают бороться со стрессом и нервозностью. Эффект от прогулки в быстром темпе более качественный и длительный, чем лечение успокоительными препаратами.
4. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеопороза и некоторых видов рака, например, молочной железы и кишечника. Также регулярные занятия спортом снижают артериальное давление, улучшают уровень холестерина и вдвое уменьшают риск развития болезней органов кровообращения. Физическая активность стимулирует удержание кальция в костях, что намного эффективнее для профилактики остеопороза, чем прием лекарств.
5. Регулярные тренировки продлевают жизнь. Люди, которые сжигают хотя бы 2000 ккал в неделю за счет физических нагрузок, в среднем живут на 2 здоровых года дольше, чем те, кто не делает упражнения.
6. Занятия спортом уменьшают выраженность предменструального синдрома и признаков менопаузы. Упражнения улучшают циркуляцию крови, расширяют капилляры и облегчают менструальные спазмы, поэтому женщины испытывают

менее выраженные приливы во время менопаузы.

7. Физическая активность улучшает пищеварение и предотвращает запоры.

8. Упражнения укрепляют мышцы, сухожилия и связки спины. Мышечный корсет вокруг позвоночника снимает с него часть нагрузки.

9. Усиливая кровообращение и, как следствие, обмен веществ, физические нагрузки нормализуют терморегуляцию, поэтому человек меньше мерзнет.

10. Сохраняют красоту и молодость. Здоровая кожа, блеск в глазах, высокий тонус мышц, хорошая осанка, менее выраженные проявления варикозной болезни и целлюлита – результат физических упражнений.

Для сторонников здорового образа жизни:

1. Физическая активность высокой интенсивности. Требуется больших усилий, приводит к значительному учащению дыхания и сердечных сокращений. К ней относятся бег, плавание или езда на велосипеде в быстром темпе, аэробика, командные игры (футбол, баскетбол, волейбол), энергичный подъем в гору и по лестнице, активные земляные работы, перенос тяжестей больше 20 кг.

2. Физическая активность умеренной интенсивности. Требуется средних усилий, в результате чего частота сердечных сокращений увеличивается не так значительно, как в первом случае. Это – быстрая ходьба (5 км/ч), медленный бег, расслабленная езда на велосипеде, танцы в среднем и низком темпе, выполнение стандартных упражнений (приседаний, отжиманий), а также работа по дому и в саду, активные прогулки с детьми и домашними животными, строительные работы.

3. Физическая активность низкой интенсивности – ежедневные прогулки, ходьба по улице, дому, на даче. Не требует особых усилий, однако очень важна, так как для полноценного здоровья взрослый человек должен проходить в день 10 км. Именно поэтому необходимо чаще ходить пешком, а не пользоваться личным автомобилем или общественным транспортом.