

## Физическая активность как один из факторов сохранения здоровья.

Общеизвестный факт, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности всего организма, спорт и простые упражнения влияют на развитие с раннего детства, помогают сохранить и поддержать здоровье и в



преклонном возрасте.

Потребность в движении является одной из базовых, на равне с потребностью в еде, тепле, безопасности, уважении.

Термин физическая активность подразумевает выполнение упражнений в определенном количественном и качественном сочетании, которые направлены, на закаливание, поддержание и укрепления здоровья

человека, рациональную организацию труда и отдыха поддержание устойчивой жизненной позиции и активного долголетия.

Существует такое понятие, как кинезофилия – это физиологически обусловленный норматив совершать в сутки определенное количество движений. Норма для каждого индивидуальна, так как уровень физической активности зависит от наследственной предрасположенности, пола, возраста, условий жизни, количества и качества питания.

Когда не выполняется даже минимальная нагрузка, организм начинает ослабевать, появляются болезни сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, страдает нервная и костно-мышечная системы, снижается иммунитет.

Вследствие изменения условий жизни и трудовой деятельности в настоящее время большинство людей находятся в дефиците двигательной активности так называемая гиподинамия, один из главных факторов риска воздействующих на здоровье.

За последние 100 лет, объем физической нагрузки, выполняемый человеком уменьшился в 80 раз.

Минимум считается мышечная работа, эквивалентная 10 км спокойной пешей прогулки. Для возрастных людей эта дистанция уменьшается до 5-7 км. Без особых затрат можно пробовать различные виды физической активности, такие как бег, плавание, гимнастика, велосипед, танцы, теннис, волейбол, и многое другое.



Простые упражнения нужно выполнять ежедневно, достаточно 20-30 минут умеренно активных упражнений, не обязательно непрерывной. Возможно, равномерно распределить нагрузку на весь день, например: небольшая 10-15 минутная зарядка утром, по возможности — ходьба пешком или поездка на велосипеде на

работу, так же возвращение пешком с работы, прогулка перед сном.

- 1) **физическая нагрузка должна быть разносторонней** (постарайтесь включать в работу как можно больше органов и систем, совмещать силовые тренировки и упражнения на выносливость);
- 2) **занимайтесь регулярно** (не менее 2-3 раз в неделю). Врачи рекомендуют еженедельно тратить не менее 2000 ккал только за счёт физической активности;
- 3) **получайте удовольствие от занятий спортом** (нагрузка должна быть адекватной, легко выполнимой);
- 4) **старайтесь как можно больше двигаться** (3 раза в день потратьте по 10 минут на простые упражнения: встаньте, распрямитесь и походите; поднимайтесь и спускайтесь по лестнице; проходите часть пути на работу пешком);
- 5) **чаще бывайте на природе.** Прогулки в парке или по лесу, работа на даче, приусадебном участке, способна вернуть равновесие и добавить энергии даже в самый уставший организм.

Если ваша трудовая деятельность не связана с физической нагрузкой то вводите в свою жизнь упражнения нужно поэтапно, дозированно. Начинать с ходьбы, постепенно увеличивая расстояния, нагрузка должна вызывать легкую усталость.

Любая физическая нагрузка может отразиться на работе сердечно-сосудистой системы, это нужно обязательно учитывать.

#### **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

Регулярные физические упражнения тренируют организм и помогают снизить риск получения травм, риск заболевания сердца, снижают риск возникновения сахарного диабета, сохраняют красоту, улучшают настроение. Физическая активность один из самых доступных и действенных способов "сжигания" эмоциональных стрессов, каждый час физической активности продлевают жизнь на 2-3 часа.

При составлении статьи использовались информационные материалы ГУ «Минского зонального центра гигиены и эпидемиологии»