

## Физическая активность

Физическая активность - вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. Высокая – сопровождается увеличением мышечной массы (гипертрофией), укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов. Следует говорить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. 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. Уже при умеренной и, тем более, при выраженной физической активности происходит интенсификацией работы сердца (повышение частоты и силы сокращений) и органов дыхания (увеличение частоты дыхания с повышением газообмена и насыщения легких кислородом). Активация клеточного метаболизма характеризуется не только поступлением, но и выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Они поступают в кровяное русло и выводятся почками с мочой, кожей с потом и легкими с выдыхаемым воздухом. Поэтому при увеличении физической активности у человека повышаются частота сердечных сокращений (учащенное сердцебиение и пульс), дыхательных движений (одышка), мочеиспусканий, усиливается потоотделение. Частое дыхание наряду с повышенным потоотделением обеспечивают защиту организма от перегревания 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.

По данным медиков 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 (тревожно-депрессивных состояний)

- **улучшение:**

контроля массы тела

прочности костной ткани (профилактика остеопороза)

качества жизни

### Какова же оптимальная физическая активность?

Медики полагают, что 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. В тех случаях, когда пациент имел в виду разных причин низкую двигательную активность, она должна повышаться постепенно. Перед ее началом желательна 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. Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому или на приусадебном участке, просто ходьба. Физическая активность может быть достаточно кратковременной, но очень важно, чтобы в течение дня ее продолжительность была не менее 30 минут. Для большинства людей 30 и даже более минут физической активности в день не являются проблемой. Но есть категория людей, которые в силу специфики своей работы и/или жизненных привычек ведут малоподвижный образ жизни. Как же можно обеспечить так 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 здоровья 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. Вот наиболее распространенные виды активных физических упражнений:

интенсивная (быстрая) ходьба

плавание

теннис

верховая езда

езда на велосипеде

спортивные танцы

физические упражнения под музыку или собственно аэробика

ребра

катание на коньках

катание на лыжах

занятия на тренажерах («бегущая дорожка», велосипед).

### **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. Такой подход обеспечит наибольшую пользу при минимальном риске.

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. В таком случае физическая активность будет для Вас в удовольствие, а значит и более полезной.

Занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня

Во время выполнения физических упражнений не отвлекайтесь на посторонние действия (чаще всего разговоры) – 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 устраните элемент монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий  
(«они мне надоели, каждый день одно и то же»)

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с раннего возраста. Пусть  
физические упражнения станут привычкой, что поможет Вашим детям поддерживать здоровье в  
течение всей их жизни

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!**