

Стремительный XXI век многое изменил в нашей повседневной жизни.

Так, автомобиль из роскоши стал действительно средством передвижения, что, к сожалению, значительно уменьшило количество наших телодвижений.

И если раньше нам советовали «искать здоровья» у докторов, в аптеках, то сегодня в рейтинге способов укрепления организма и поддержания общего тонуса как официальное здравоохранение, так и нетрадиционная медицина пальму первенства отдают физической активности.

Всемирная организация здравоохранения определяет физическую активность как любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее расхода энергии. Диаметрально противоположный феномен – физическая инертность (недостаточная физическая активность, гиподинамия), которая не так уж безобидна. Медики единодушны в том, что она является независимым фактором риска развития хронических болезней и, по оценкам экспертов, ежегодно обуславливает 1,9 млн случаев смерти в глобальном масштабе.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ≠ СПОРТ

Понятие физической активности ошибочно используют в качестве синонима для спортивных нагрузок. На языке здравоохранения физической активностью называют любое телодвижение, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии.

Таким образом, физическая активность – это то, что привычно, полезно и приятно, а именно:

- подвижные (и не очень) игры; другие виды досуга, связанные с движением;
- ходьба – как оздоровительная (в быстром темпе), так и просто пешие прогулки;

- занятия спортом (не только профессионально, но и в статусе любителя);
- различные виды работ по дому, в саду, огороде;
- танцы.

Безусловно, запланированная, упорядоченная, регулярно повторяющаяся физическая активность в том или ином ее проявлении способствует улучшению физического состояния человека. А как известно, в здоровом теле – здоровый дух!

### КОГДА КОЛИЧЕСТВО ПЕРЕХОДИТ В КАЧЕСТВО

Конечно же, интенсивность различных форм физической активности у каждого человека индивидуальна, а потому ее сложно регламентировать. Что касается желательных временных рамок, то, для того чтобы физическая активность принесла пользу сердечной и дыхательной системе, длительность одного занятия каким-либо ее видом должна составлять как минимум 10 минут.

Еще один важный момент – регулярность:

- детям и подросткам рекомендованы 60 минут, причем речь идет о физических нагрузках умеренной и высокой интенсивности;
- взрослым (от 18 лет и старше) – 150 минут в неделю.

## СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА – И НИКАКОГО ВРЕДА

В любом возрасте – от младенческого до преклонного – преимущества физической активности неоспоримы. Каждый из нас не единожды имел возможность убедиться на собственном примере, что «двигаюсь – значит живу».

### ВОЗ предупреждает

Физическая активность должной интенсивности, осуществляемая регулярно:

- улучшает состояние мускулатуры, костной ткани, а также сердечной и дыхательной систем;
- снижает риск развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульта, сахарного диабета, рака грудной железы и толстой кишки, депрессивных состояний;
- существенно уменьшает риск падений, переломов шейки бедра и позвоночника;
- является залогом полноценного энергетического обмена в организме и поддержания нормального веса.

### ОСЕННИЙ ФОРМАТ

Для физической активности у природы нет плохой погоды. Осень – не только «очей очарованье», но и прекрасная пора для укрепления здоровья. Дело за малым – выберите подходящую одежду и вид нагрузок.

**Оздоровительный бег.** Древние греки говорили: «Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть сильным – бегай». Оптимальное время регулярных пробежек – 7-10 минут в день, лучше после работы, поскольку вечером восстановительный период после бега проходит в более спокойных условиях. Энергетические затраты организма даже при спокойном темпе

(160-180 шагов в минуту) составляют 500-930 ккал в час, что в 3-4 раза больше, чем при прогулочной ходьбе. Еще один плюс вечерних пробежек – полноценный ночной сон.

**Спортивная ходьба.** Специалисты считают, что спортивная ходьба в оздоровительном плане более эффективна, чем медленный бег, – результат проявляется не так быстро, но сохраняется дольше. При этом не наблюдается таких перегрузок, как при беге, что немаловажно для пожилых людей. На фоне систематических занятий улучшаются работа сердечно-сосудистой системы, кровообращение.

**Пешие прогулки.** Проверенный способ держать организм в тонусе – ежедневно проходить пешком 10 км, однако не всем он подходит. Неспешные прогулки в смысле тренирующего воздействия не сопоставимы со спортивной ходьбой, хотя несомненно полезны. Если погода позволяет, можно ходить пешком на работу. Это обеспечит мышечную нагрузку, а кроме того, избавит от транспортной суеты. Очень полезно гулять перед сном: 45 минут неторопливым шагом – и ваш сон будет крепким и здоровым.

**Лыжи.** Поздняя осень в Украине – время первого снега и лыжных прогулок, доставляющих особое удовольствие после долгого перерыва. Энергичные и сильные движения способствуют усиленной работе всех органов и систем организма, а пребывание на свежем воздухе закаляет. Настоятельно рекомендуются лыжные прогулки детям – они развивают силу и выносливость, ловкость и умение быстро принимать решения.

Подготовила **Мария Зоринская**