

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №2
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Физическая активность и его роль в здоровье человека

(Памятка для населения)



УФА – 2021

Все люди должны заботиться о своем здоровье, не перекладывая эту обязанность на других и поэтому им необходимо знать, какое значение имеет двигательная активность в жизни человека. Зачастую мы вспоминаем о состоянии своего организма лишь после появления серьезных проблем.

Современная медицина развита достаточно хорошо, но при этом не является всемогущей. Чтобы реже посещать врачей, необходимо с раннего возраста приобщаться к подвижному образу жизни. Когда психофизические силы человека находятся в гармонии, резервы здоровья существенно увеличиваются. Только в такой ситуации можно проявить свои способности в различных сферах жизнедеятельности.

Роль двигательной активности в жизни человека

Ученые установили, что активность современного человека снизилась в 100 раз в сравнении с предыдущими столетиями. Если подумать, то с этим утверждением можно согласиться. Например, крестьяне ранее имели небольшой земельный участок, который им приходилось обрабатывать вручную.

Тогда не было современного инвентаря и техники, а также различных удобрений. При этом они были вынуждены кормить большую семью и отрабатывать барщину. Сегодня сложно представить, какую физическую нагрузку они испытывали. Первобытным людям в этом отношении наверняка было еще сложнее.

Они были вынуждены искать пищу, спасаться от хищников и т.д. Безусловно, чрезмерные физические нагрузки не могут быть полезными для организма. Однако их дефицит не менее опасен для нашего здоровья. Движение для человека является одной из основных потребностей и имеет следующее значение:

- определяет уровень основного метаболизма;
- влияет на состояние костных и мышечных тканей;
- улучшает психофизическое состояние.

Говоря о значении двигательной активности в жизни человека, сразу вспоминается сердце. У простых людей этот мышечный орган в среднем работает с частотой в 60-70 ударов/мин. Для бесперебойной работы сердце нуждается в определенном количестве питательных веществ, а его износ протекает с определенной скоростью.

У нетренированных людей сердце потребляет больше питательных элементов и значительно быстрее стареет. Если регулярно заниматься спортом, то ситуация меняется и сердечный мускул может работать с частотой уже в 40-50 ударов/мин, что предполагает и меньшую скорость износа.

Двигательная активность также положительно влияет на метаболизм и организм начинает работать более экономично, что способствует продлению срока жизни. С ростом уровня тренированности организма, улучшается работа ферментативной системы, а также производится больше энергетических

веществ, например, АТФ. Все это способствует увеличению умственной, сексуальной и физической активности.

Дефицит двигательной активности называется гиподинамия. Это состояние, негативно воздействующее на органы дыхания. В первую очередь речь идет об уменьшении полезного объема легких и снижении амплитуды дыхания. Умеренные физические нагрузки способствуют обогащению кислородом всех тканей организма, что в свою очередь положительно воздействует на иммунную систему.

Не менее важное значение двигательная активность в жизни человека имеет и с точки зрения повышения устойчивости организма к различным негативным вредным факторам. В ходе исследований на грызунах было доказано, что тренированный организм способен более эффективно противостоять даже радиации. Также следует помнить и о снижении стрессов, которые весьма разрушительны для нашего организма.

Виды двигательной активности

Сейчас будут рассмотрены основные виды активности, начиная от самого простого и заканчивая более сложными.

Ходьба

Это наиболее простой и при этом достаточно эффективный вид физической активности. Если человек никогда не занимался ранее спортом, то начинать тренировки стоит именно с ходьбы. Для увеличения двигательной активности достаточно начать регулярно совершать пешие прогулки.

Когда человек двигается на свежем воздухе, то организм получает значительно больше кислорода в сравнении с нахождением в закрытом помещении. В результате улучшается качество питания мозга, а также усиливается процесс газообмена в легких. Совершать пешие прогулки желательно вдали от автомобильных дорог, например, в парке.

Бег

Отличный вид двигательной активности, позволяющий увеличить выносливость и избавиться от лишнего веса. Полученные результаты от пробежки напрямую зависят от вида бега и его манеры:

- медленный утренний бег – отличная альтернатива зарядке;
- спринт – быстрые забеги на короткие дистанции, оптимизируют процесс утилизации глюкозы и увеличивают объем легких;
- марафон – бег на длинные дистанции, позволяющий увеличить выносливость.

Танцы

Хороший способ борьбы с лишним весом, так как позволяет сжигать большое количество энергии. Кроме этого, танцевать приятно и это положительно влияет на психоэмоциональное состояние.

Велопогулки

Во многих государствах планеты велосипед является одним из основных видов транспорта. Благодаря этому доступному и полезному транспорту снижаются выбросы вредных веществ в атмосферу, а также укрепляется здоровье.

Фитнес

Сегодня существует большое количество направлений, и каждый человек сможет найти что-то интересное для себя. В каждом городе есть фитнес-залы и благодаря групповым занятиям, человеку не приходится искать дополнительную мотивацию.

Плавание

Этот вид спорта позволяет укрепить все мышцы тела и избавиться от лишнего веса. В отличие от бега, который может негативно влиять на суставы, плавание не имеет недостатков.

Опасность малоподвижного образа жизни

Гиподинамия представляет серьезную опасность для всего организма. Наше тело рассчитано на определенную ежедневную физическую нагрузку. Если активность в дефиците, то быстро снижается функционал организма, уменьшается мышечная масса, замедляется основной метаболизм и т.д.

В первую очередь, малоподвижный образ жизни негативно влияет на сердечно-сосудистую систему. При отсутствии физических нагрузок сокращается капиллярная сеть по причине значительного уменьшения числа резервных сосудов. Это, в свою очередь, негативно влияет на кровоснабжение мозга и других органов.

Риск образования тромбов у нетренированного человека значительно выше в сравнении с тем, кто регулярно занимается спортом. Также следует помнить, что мышечное голодание представляет более серьезную опасность в сравнении с дефицитом микронутриентов и даже пищи.

Если организму мало еды, он сигнализирует об этом с помощью чувства голода. Интересно, что недостаток мышечной активности внешне никак не проявляется. В результате уже к 30-35 годам у человека мускулы могут стать дряблыми и слабыми. Увеличивая двигательную активность, можно улучшить свое здоровье и избежать массы проблем.

ПОМНИТЕ: НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ!

ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ, СИДИТЕ МЕНЬШЕ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Составитель: Волкова Р.В. – врач-терапевт поликлиники ГКУЗ РБ РКБ №2.



ГБУЗ РЦОЗиМП, т. 1000 экз., 2021 г.