**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Физическая активность и здоровье**

**Иманалиева Марина Рафитдиновна**

руководитель: Бокарева З.Н., преподаватель высшей категории

*ЕТЖТ- филиал РГУПС*

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.

Результаты эпидемиологических исследований в РФ, показали, что более 1/3 мужского взрослого населения и более 40% женщин в нашей стране имеют низкую физическую активность (НФА) как на работе, так и в свободное от работы время. Обычно для оценки степени (уровня) ФА используются две характеристики: двигательную активность на работе и в часы досуга (в спортивном режиме) (см. опросник). Последняя более важна с позиции профилактики заболеваний и укрепления здоровья, так как она может быть изменена волей и желанием практически каждого человека. Научные исследования свидетельствуют, что люди с одинаковой физически неактивной работой имеют разный риск развития заболеваний в зависимости от активного или неактивного времяпровождения в свободное от работы время.

Физическая работоспособность, по определению экспертов ВОЗ, – это способность человека затрачивать умственную и физическую энергию для осуществления различных видов физической деятельности. Чем выше физическая работоспособность, тем больше резерв здоровья. Снижение уровня физической работоспособности свидетельствует о нарушениях в состоянии здоровья. По способности организма мобилизовать свои энергетические ресурсы можно судить об уровне здоровья индивидуума, об устойчивости организма к широкому спектру неблагоприятных воздействий окружающей среды. При рациональном образе жизни создаются условия для повышения уровня физической работоспособности, а значит, и состояния здоровья.

Оценка уровня физической активности.

Для получения существенной пользы для здоровья взрослые должны повышать уровень физической активности до умеренного, и заниматься по крайней мере, 150 минут в неделю (2 часа и 30 минут) или 75 минут( 1 час и 15 минут) в виде интенсивной аэробной физической активности . Продолжительность одного занятия при аэробной нагрузке должна быть не менее10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течении недели.

Для получения дополнительной и более значительной пользы для здоровья взрослые должны повышать физическую активность в виде аэробных нагрузок до 300 минут в неделю(5часов) при умеренном уровне физической активности, или до 150 минут в неделю при интенсивном уровне физической активности. При занятиях сверх этого может быть получена большая польза для здоровья.

Как оценить физическую тренированность?

Физическая тренированность чаще рассматривается как тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Она заключается в их способности обеспечивать нормальную работу организма при физической нагрузке разной интенсивности и продолжительности. Этот показатель можно оценить по возможности человека выдерживать длительную физическую нагрузку.

Существуют различные методы самоконтроля.

Проба Мартине

Поднимитесь на 4-й этаж и подсчитайте пульс:

* ниже 100 уд/мин – отлично
* ниже 120 уд/мин – хорошо
* ниже 140 уд/мин – удовлетворительно
* выше 140 уд/мин – неудовлетворительно

Тест по Куперу

Пройдите (ходьба, бег) как можно дальше в течение 12 минут. Оцените физическую тренированность:

Простые и доступные методы самоконтроля

Определите пульс до тренировки. Если нагрузка соответствует функциональным возможностям организма, то пульс через 10 минут после ее завершения может быть больше исходного на 10-25%.

Разговорный тест во время физической нагрузки:

 можете свободно говорить – увеличьте интенсивность говорите коротко, глубоко вдыхая между фразами – такая нагрузка соответствует вашему функциональному статусу в состоянии сказать только 1-2 слова, а потом с трудом можете отдышаться – явное перенапряжение.

Пульс считают утром в покое, лежа в постели:

* 55-60 уд/мин – хорошо
* 60-70 уд/мин – удовлетворительно
* 70-80 уд/мин – неудовлетворительно

Ортостатическая проба: пульс подсчитывается сначала в положении лежа и через 1-2 мин после подъема. При хорошей адаптации к нагрузкам разность частоты сердечного пульса не должна превышать 8-10 уд/мин.

Целью повышения физической активности является расширение адаптационных возможностей организма для улучшения здоровья через достижение достаточного уровня физической тренированности, увеличение выносливости организма, а также гибкости, координации движений и мышечной силы.

Аэробные тренировки оказывают сильное влияние на дыхательную систему. В организме повышается газообмен, увеличивается емкость легких, укрепляется дыхательная мускулатура, расширяется подвижность диафрагмы. У тренированных людей происходит экономизация деятельности дыхательной системы, выражается это урежением дыхания.

Осложнений можно избежать, если начать с посещения врача. В процессе консультирования нужно выяснить: есть ли противопоказания? Исключить противопоказания для занятий физической активностью врач может внимательно ознакомившись с анамнезом, жалобами пациента, проведя необходимый минимум обследования (физикальное обследование, анализы, ЭКГ, флюорография, УЗИ сердца, при необходимости консультации узких специалистов).

Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность, 2018.
2. Колпаков Е.А. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека//2019 Смоленск СГИФК СГУ.
3. Блог Леонида Швецова.