**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Физическая активность и здоровье**

Сергеева Диана Александровна

руководитель: Бегимбетова В.Н., преподаватель высшей категории

*ЕТЖТ- филиал РГУПС*

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.

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.

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:

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.

Тест 12-минутный (Купера).

Перед началом эксперимента необходимо убедиться, что ваше физическое и психологическое состояние в норме. Тест выполняется с такой интенсивностью, чтобы клетки по максимуму использовали тот кислород, который в них находится. Кислородное голодание при этом исключается, в данном случае тест не нанесёт вреда здоровью исследуемого.

Результаты тестирования напрямую зависят от возраста, поэтому полученные данные будут индивидуальны для каждого спортсмена. Тест подходит для спортсменов всех возрастов, правда, сам Купер не рекомендует участвовать в нём неподготовленным людям старше 35 лет.

Дело в том, что человек, давно не занимавшийся спортом, в погоне за результатом может самостоятельно просто не рассчитать уровень своих возможностей. В таком случае тест необходимо проводить в присутствии специалиста.

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 при физической нагрузке 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).

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Регулярная аэробная физическая активность со стойким эффектом сопровождается в первую очередь, тренирующим воздействием на сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Это приводит к снижению сердечного выброса крови в покое, снижению симпатического тонуса сосудов. Эти механизмы благоприятно отражаются на течении гипертонии, если она имеется, и препятствуют ее развитию. У лиц, ведущих активный образ жизни, риск развития гипертонии на 35 – 52% ниже по сравнению с физически неактивными.

Под влиянием физической активности наблюдается улучшение липидного спектра крови: снижается уровень триглицеридов, холестерина, что снижает риск ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов. Физические нагрузки также снижают уровень фибриногена, «разжижают кровь», что снижает риск тромбообразования. Они в то же время благотворно отражаются на выработке инсулина, на поглощении из крови мышечной тканью «сахара», что препятствует развитию диабета.

Физическая активность в аэробном режиме улучшает сбалансированность потребления и расхода энергии, и способствует снижению массы тела, тем самым, снижая риск развития ожирения.

Занятия физкультурой снижают скорость возрастной потери костного кальция у пожилых людей. Это благоприятно влияет на снижение скорости развития остеопороза.

Чтобы выработать положительную мотивацию и хотя бы встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности. Это понятие с точки зрения профилактики заболеваний и укрепления здоровья включает в себя привычку заниматься систематическими тренировками и увеличение повседневной физической активности за счет выполнения физических нагрузок бытового характера. С целью достижения оптимальной повседневной физической активности рекомендуется:

* отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и частично- лифта, ходить пешком;
* заниматься утренней гигиенической гимнастикой и гимнастикой в тренирующем режиме
* начать регулярные занятия каким –либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т.д.)
* играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и пр.)

Врач должен дать рекомендации для занятий физической активностью соответствующего уровня интенсивности. Интенсивность нагрузки контролируется рекомендуемой частотой сердечных сокращений ЧСС в % от максимальной частоты сердечных сокращений МЧСС («220- возраст»). Например, рекомендуемый режим для лиц с мягкой и умеренной гипертонией – нагрузка умеренной интенсивности- начинать с 55% от этой величины, постепенно увеличивая до 70%. Через полгода при коррекции АД препаратами возможно увеличение интенсивности нагрузки до 70-85% от максимально допустимой нагрузки.

С целью достижения оптимальной повседневной физической активности рекомендуется:

* отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и частично- лифта, ходить пешком;
* заниматься утренней гигиенической гимнастикой и гимнастикой в тренирующем режиме
* начать регулярные занятия каким –либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т.д.)
* играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и пр.)

Начинать нужно осторожно, поэтапно и постепенно. Например, ежедневно выполнять комплекс, который хоть и не обладает тренирующим эффектом, но отвечает гигиеническим целям. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние бодрствования, снимут сонливость. С утренней гигиенической гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием. Далее, идя по пути увеличения повседневной физической активности, можно заменить подъем на лифте ходьбой по лестнице, сначала до появления одышки, далее- постепенно увеличивая нагрузку. Поездку заменить ходьбой. И тогда, может быть, через какое-то время, вам захочется серьезно и эффективно заняться физкультурой.

При выполнении физических упражнений выделяют пять уровней интенсивности тренировок или пульсовых зон:

* умеренная нагрузка (пульс 50–60 % от максимальной ЧСС)
* «контроль веса» (пульс 60–70 % от максимальной ЧСС)
* аэробная зона (пульс 70–80 % от максимальной ЧСС)
* анаэробная тренировка (пульс 80–90 % от максимальной ЧСС)
* максимальная нагрузка (пульс 90–100 % от максимальной ЧСС)
* Пример расчета ЧСС
* Ваш возраст 44 года
* 220 - 44 года = ваша максимальная частота сердечных сокращений = 176.

Физически активные люди чаще имеют хорошее самочувствие, настроение, они более устойчивы к стрессам и депрессии, имеют более здоровый сон.

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. Национальный проект "Здравоохранение".