**Роль физической активности в поддержании здоровья**

**Положительное действие на организм регулярной физической активности**

**Сердечно-сосудистая система:** сердце работает в более экономном режиме, нормализуется артериальное давление, укрепляются стенки сосудов, снижается уровень холестерина и риск образования тромбов, формируется богатая сеть коллатеральных сосудов, улучшается микроциркуляция во всех органах и тканях.

**Дыхательная система:** увеличивается жизненная ёмкость лёгких и насыщение крови кислородом, а значит – улучшается питание всех клеток организма.

**Опорно-двигательная система:** улучшается эластичность связок, а значит – гибкость позвоночника и суставов, наращивается мышечная масса, увеличивается физическая сила и выносливость, укрепляется структура костей, формируется правильная осанка за счёт хорошего «мышечного корсета», улучшается выработка синовиальной жидкости в суставах.

**Нервная система:** формируется способность эффективно противостоять стрессам, вырабатываются «гормоны радости», улучшается настроение и нормализуется сон; человек легко адаптируется в изменяющихся условиях среды.

**Эндокринная система:** происходит мобилизация «жирового депо», что способствует нормализации веса тела, улучшается выработка различных гормонов железами внутренней секреции, инсулин эффективно утилизирует глюкозу крови.

**Органы брюшной полости:** нормализуется моторика кишечника и желчевыводящих путей, повышается усвояемость питательных веществ за счёт улучшения секреции пищеварительных соков, уходит «застой» крови в органах малого таза; улучшается работа почек и других органов мочевыводящей системы по выводу продуктов обмена веществ.

**Органы кроветворения и иммунной системы:** улучшается кроветворение (образование клеток крови); происходит укрепление неспецифического иммунитета (за счёт повышения выработки иммуноглобулинов и лейкоцитов (в основном нейтрофилов или клеток-«защитников»).

**Современные рекомендации по физической активности**

Для здоровых людей – ходить пешком не менее 3–5 км в день (или по 30-50 минут) не менее 4-5 раз в неделю, желательно в умеренном темпе, иногда ускоряя темп на 3-4 минуты. Это необходимый уровень **умеренной физической активности**. В целом за неделю должно быть 2,5 часа ходьбы. Дополнительно рекомендуется 2-3 раза в неделю проводить аэробные занятия (фитнес, танцы, аэробика, плавание) по 40-60 минут. Это необходимый уровень **интенсивной физической активности**. В целом за неделю должно быть не менее 1,5 часов интенсивной ФА.

Для больных – индивидуальный подбор занятий после тестирования и врачебных рекомендаций.

**Рекомендации для желающих начать повышение физической активности**

1. Три раза в день делать 10-минутные паузы в работе: вставать с кресла и ходить вокруг него.

2. Вместо того, чтобы пользоваться лифтом, несколько лестничных пролетов проходить пешком.

3. Часть пути на работу или с работы проходить пешком (выходить из транспорта на 1-2 остановки раньше).

4. Если вы привыкли ездить на машине, то надо парковать её как можно дальше от подъезда, чтобы иметь возможность пройти лишние 50–100 м.

5. Играть в активные игры с детьми.

6. Прогуливаться по магазинам, не используя транспорт.

7. Выполнять посильную работу на даче.

8. Не упускать возможность чаще бывать на природе: летом ходить за ягодами и грибами, а зимой совершать лыжные прогулки.

**Как поддержать здоровье опорно-двигательной системы?**

1. Правильное питание: достаточное потребление полноценного белка, витаминов А, Е, D, С, кальция, магния, кремния и др. При необходимости корректировать их дефицит с помощью витаминно-минеральных комплексов.

2. Применение хондропротекторов, т. е. препаратов, обеспечивающих защиту суставного хряща. В их состав входят глюкозамин, хондроитин, коллаген, гиалуроновую кислоту и другие вещества, которые улучшают питание хрящей, связок, мышц, способствуют выработке синовиальной жидкости («смазки» суставов), предупреждают раннее изнашивание и старение опорно-двигательной системы, улучшают состояние соединительной ткани (в т. ч. волос, ногтей, кожи). Хондропротекторы имеют накопительное действие, поэтому специалисты рекомендуют проводить поддерживающие курсы приёма этих препаратов продолжительностью 3–6 месяцев 1-2 раза в год.

**Расход энергии при различных видах физической активности**

Чтобы сжечь 150 ккал необходимо:

- 45 минут мыть окна или пол;

- 45 минут играть в волейбол;

- 30 минут ездить на велосипеде (проехать 7-8 км);

- 30 минут танцевать (быстрые танцы);

- 30 минут ходить пешком (пройти 3 км);

- 20 минут плавать;

- 20 минут играть в баскетбол;

- 15 минут бежать (1,5-2 км);

- 15 минут подниматься по лестнице.

Чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше времени необходимо для того, чтобы израсходовать это количество энергии.

**Перед началом тренировок определите функциональное состояние сердца!**

**Показатель функционального состояния сердца – частота пульса в покое *(показатель «экономной» работы сердца).***

Подсчитайте свой пульс утром в постели после сна и сравните результат с приведёнными данными:

55–60 уд./мин. – «отлично»;

60–70 уд./мин. – «хорошо»;

70–80 уд./мин. – «удовлетворительно»;

80 и более уд./мин. – «плохо».

**Определение уровня тренированности сердечно-сосудистой системы**

1. Предварительно замеряется пульс в покое.

2. Выполняется нагрузка (20 приседаний за 30 секунд).

3. Через 3 минуты пульс измеряется повторно, и определяется разница результатов:

- хорошая тренированность – не более 5 ударов;

- удовлетворительная – 5–10 ударов;

- низкая – более 10 ударов.

**Контролируйте интенсивность Вашей физической нагрузки!**

**Пороговая нагрузка** превышает уровень привычной двигательной активности и является минимальной величиной тренировочной нагрузки с числом сердечных сокращений менее 65–75 % от её максимального значения (ЧСС макс. = 220 минус возраст).

**Оптимальная нагрузка** с ЧСС 75-85 % от ЧСС макс., даёт максимальный оздоровительный эффект.

**Как правильно построить занятие по повышению физической активности?**

Каждая оздоровительная тренировка должна состоять из трёх фаз:

1. **Разминочная часть занятия**. Она занимает 5–10 минут. Основные цели разминки: а) разогреть организм; б) вызвать плавное повышение пульса.

2. **Основная часть** – аэробная фаза. Следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50–70 % от максимальной возрастной ЧСС и поддерживать этот уровень не менее 20–30 мин в течение одного занятия.

3. **Заключительная часть занятия** – фаза выхода из аэробной нагрузки, очень важна для адаптации организма. Происходит постепенное восстановление пульса до исходного уровня. Рекомендуется провести упражнения на растяжку. Продолжительность этой фазы 10–15 мин.

**Противопоказания к повышению ФА:**

- ишемическая болезнь сердца с частыми приступами стенокардии;

- острый инфаркт миокарда;

- недостаточность кровообращения II и III степени;

- нарушения ритма сердца (проявляющиеся или усиливающиеся);

- аневризма сердца и сосудов;

- артериальная гипертензия 180/110 мм рт. ст. и более (АГ III ст.);

- нарушения мозгового кровообращения;

- аортальный стеноз;

- болезни лёгких с выраженной дыхательной недостаточностью;

- тромбофлебит и тромбоэмболические осложнения;

- лёгочная гипертензия;

- пороки сердца;

- состояние после кровоизлияния в глазное дно;

- отслойка сетчатки;

- миопия высокой степени (более 8 диоптрий);

- злокачественные новообразования;

- психические заболевания;

- лихорадочные состояния;

- сахарный диабет (некомпенсированный).

*Татьяна Аркадьевна Селезнева, врач ОЦМП*