

Физическая активность: ключ к здоровью и благополучию в любом возрасте

Великий врач средневековья Авиценна считал: «Если заниматься физическими упражнениями - нет никакой нужды в употреблении лекарств». В современном мире, где большинство людей ведут сидячий образ жизни, двигательная активность, физическая культура и спорт приобретают ключевое значение для гармоничного развития личности и профилактики заболеваний. О важной и неотъемлемой составляющей здорового образа



жизни рассказала врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, врач-диетолог Наталья Алексеевна Гусева.

- Мы все активно занимались спортом в СССР, затем был долгий провал. И лишь относительно недавно жители нашей страны вновь активно и повсеместно стали возвращаться в спорт. Почему так важна физическая, двигательная активность?

- Она является неотъемлемой частью нашей жизни и положительно влияет на все системы организма. В первую очередь, ускоряются обменные процессы из-за того, что происходит активное мышечное сокращение.

Мышцы обеспечивают энергией весь организм. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящее через органы дыхания за минуту, увеличивается. При интенсивных тренировках потребление кислорода повышается в 15 раз, что в свою очередь способствует образованию оксида азота в сосудах. За счет этого вещества происходит их расширение. Этот механизм может регулировать давление. Низкое повышается, а высокое наоборот снижается. За счет ускорения частоты сердечных сокращений расходуется огромное количество энергии, а это помогает укрепить сердечную мышцу, что позволяет более эффективно перекачивать кровь. Во время физических упражнений активизируются митохондрии, способствующие улучшению работы иммунной системы.

Регулярные занятия спортом помогают использовать в качестве энергии запасы жира в организме, следовательно, тело человека выглядит намного лучше. Если регулярно нагружать мышцы, происходит «питание» костей. Они становятся крепче и долго сохраняют свою прочность.

Еще одна немаловажная деталь: за счет усиления кровообращения и насыщения тканей кислородом улучшается питание мозга. В следствие чего память и когнитивные способности усиливаются. Снижается тревожность и стресс за счет выработки эндорфинов. При этом также во время физических упражнений падает выработка кортизола – гормона стресса. Активно включается в работу лимфатическая система. За счет сокращения мышц улучшается лимфатический отток. У людей, регулярно занимающихся физической деятельностью, нормализуется сон. Происходит общее омоложение организма.

- Спорт важен для всех возрастных групп. Расскажите о плюсах занятий физкультурой для детей и пожилых людей.

- В первую очередь детям спорт полезен тем, что за счет улучшения кровоснабжения повышается питание костей и связочного аппарата. Дети растут более крепкими. Если нагрузка подобрана правильно, с учётом физиологических способностей ребенка, то исправляется осанка. Юное население страны сегодня также подвержено сидячему образу жизни, много времени проводит за партами или играет в гаджетах, поэтому, чтобы не нарушалась осанка, им рекомендованы активные занятия спортом. Кроме того, дети зачастую употребляют большое количество углеводов, что ведет к избыточному весу. К сожалению, это тенденция последних лет. А спорт и физическая активность профилактируют детское ожирение.

Для пожилых людей физактивность также необходима. В первую очередь это профилактика остеопороза. Дело в том, что у костей нет своих собственных сосудов и все питательные вещества они получают только через мышцы, когда мышечная система активно работает, то и кости получают большое количество питательных веществ.

Люди пожилого возраста любят много времени проводить на своих приусадебных участках. И, если они в течение года занимаются регулярно дома даже простой ежедневной зарядкой для растяжки мышц, то и при работе в саду они чувствуют себя намного лучше. Кроме того, физическая активность в золотом и серебряном возрасте – это отличная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата. Снижается риск ожирения, депрессии.

- Видов спорта сегодня очень много и каждый может выбрать для себя подходящее, с учетом даже особенностей здоровья. Если говорить о пользе для здоровья, какие виды спорта наиболее эффективные?

- Для того, чтобы выбрать правильный для себя вид спорта, необходимо проконсультироваться с врачом. В таком случае будут учитываться сопутствующие заболевания. Самым доступным видом спорта является ходьба, прогулки. Это легкий, незатруднительный вид физнагрузки, который помогает укреплять весь опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую

и дыхательную системы. Достаточно ходить 30 минут в день для того, чтобы улучшить состояние своего здоровья.

Езда на велосипеде - развивает мышечную силу и выносливость, сопровождается высоким расходом энергии и, следовательно, способствует снижению веса.

Сейчас многие занимаются в тренажерном зале. Тренировки в зале относятся к анаэробным видам нагрузки. Именно они способствуют укреплению мышечно-связочного аппарата. Две-три силовые тренировки в неделю необходимы практически всем.

Танцы улучшают координацию. Занятия йогой - прекрасный способ для того, чтобы увеличить гибкость. Если у человека очень загруженный график, если он не может посещать специализированные студии и фитнес-центры, то отдельные упражнения в йоге можно выполнять и во время работы. Есть множество комплексов таких упражнений. Они доступны и просты, но очень полезны. Даже обычный стул может стать тренажером для занятий.

Отличным видом спорта, в том числе и для людей, у которых есть ограничения по здоровью, является скандинавская ходьба. Она показана почти при всех заболеваниях. В этом виде двигательной активности задействовано 90% мышц: работает плечевой пояс, спина, грудная клетка, пресс, нижние конечности. Главное - выбирать физактивность, которая подходит к особенностям здоровья, возможностям и соответствуют физиологическим запросам.

- Сколько обычному человеку нужно двигаться, чтобы быть в тонусе и поддерживать свое здоровье?

- Согласно рекомендациям ВОЗ, для поддержания здоровья необходимо уделять физической активности не менее 150 минут в неделю. Рекомендуется проводить около 5 тренировок аэробных. Это могут быть ходьба или бег, плавание, катание на роликовых коньках, лыжах, езда на велосипеде и даже активная прогулка с собакой. Также необходимо около 2-3 тренировок анаэробных. При этом можно использовать небольшие отягощения, такие как обычные гантели, эспандеры, мини-штанги. Но силовая нагрузка должна быть именно с утяжелителями.

- Какие рекомендации вы могли бы дать людям, которые хотят начать заниматься спортом?

- Движение — это жизнь, а активная жизнь — это наше здоровье. Чем раньше человек к этому придет, тем лучше. Каждая минута промедления может способствовать развитию какой-либо патологии. И условно «начинать с понедельника», откладывать все на потом не стоит, потому что наше здоровье — это самое ценное, что у нас есть. Никто, кроме самого человека, не позаботится о нем. Начинать вести здоровый образ жизни - правильно питаться, заниматься спортом, бросать вредные привычки - надо уже прямо

сейчас. Врачи рекомендуют это делать постепенно. Если человек никогда не пробовал заниматься спортом и у него есть определенные страхи, то нужно давать себе небольшие нагрузки и постепенно их увеличивать. Со временем появится интерес, потому что обязательно появятся изменения в теле, увеличатся выносливость, сила и здоровье. Кроме того, занятия спортом могут стать отличной возможностью для общения с другими людьми, расширения круга общения и создания новых дружеских связей. Физическая активность способствует развитию дисциплины и упорства, которые являются важными навыками для достижения успеха во всех сферах жизни.