

ЗОЖ – в радость

Как двигательная активность влияет на организм человека

«Физическая активность должна стать повседневной частью вашей жизни», — считает главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Свердловской области по спортивной медицине Михаил Чулошников.

- Михаил Викторович, сейчас много людей, которые ведут здоровый образ жизни (ЗОЖ). Что должно включать в себя это понятие?



- ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. По оценкам специалистов, здоровье людей на 50—55% зависит именно от образа жизни, на 20% — от окружающей среды, на 18—20% — от генетической предрасположенности и лишь на

8—10% — от здравоохранения.

ЗОЖ включает в себя в первую очередь оптимальный двигательный режим, соблюдение режима труда, отдыха и сна, правильное питание и, конечно, отказ от вредных привычек.

- Почему так важна физическая активность?

- Человек не может жить без движения. Движение не только делает человека физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни.

- Как вы считаете, сейчас стало больше людей, которые занимаются спортом?

- Спорт подразумевает под собой участие в соревнованиях. Мы говорим о тех, кто систематически занимается физической культурой. Помните, в советское время многие занимались физкультурой, сдавали нормы ГТО? После распада СССР произошёл провал, а сейчас мода на спорт снова набирает обороты. По нашим данным, сегодня примерно 50–60% людей ведут активный образ жизни, а к 2026 году этот уровень может достигнуть 75%.

- Ходьба, бег, плавание – какая физическая активность наиболее полезна?

- Не могу сказать, что какой-то вид спорта наиболее полезен. Все хороши по-своему. Это зависит от желания и от интересов самого человека. Ведь каждый из нас подбирает то, что ему больше нравится, где он себя чувствует наиболее комфортно, где он найдёт себе друзей и единомышленников.

Человек может подобрать тот вид физической активности или спорта, который ему по душе. Но я бы порекомендовал, перед тем, как определиться с выбором, пройти диспансеризацию. Обследования помогут выявить хронические заболевания, если таковые имеются, а врач даст рекомендации — какой вид спорта наиболее полезен именно вам, не повлияет ли он на состояние вашего здоровья.

- Сколько на самом деле обычному человеку нужно двигаться, чтобы быть в тонусе?

- Минимальный двигательный режим, который человек должен соблюдать ежедневно, – это 10 тысяч шагов.

Есть много способов сохранить мышцы в тонусе. При этом нужно учитывать, что мужчины и женщины имеют разное телосложение и разные физические потребности. Женщины, например, часто предпочитают упражнения на гибкость, в то время как мужчины – силовые нагрузки.

- Каковы главные правила занятия спортом? Это постепенность, систематичность и т. д.?

- Если вы долгое время не занимались спортом, начинать нужно с малых нагрузок и желательно под контролем тренера. Он поможет подобрать оптимальный уровень физической активности, рассчитать количество тренировок, чтобы постепенно приучить организм к нагрузкам.

Главное правило – систематичность: тренировки должны быть 3–4 раза в неделю и продолжаться не менее одного часа.

Наиболее эффективной нагрузкой специалисты считают интервальную тренировку, которая сопровождается чередованием более низкой и более высокой интенсивности упражнений. Во время занятия вы можете сосредоточиться на формировании отдельных проблемных зон или на предотвращении проблем со здоровьем и исправлением плохой осанки.

Приятно крутить велотренажёр или бегать раз в неделю, но этого недостаточно. Я бы порекомендовал регулярные нагрузки – плавание, езду на велосипеде на открытом воздухе, длинные пешие прогулки.

Физическая активность должна стать частью каждого дня. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит прожить долгую и счастливую жизнь.