

Информационный материал для размещения на сайтах и в социальных сетях

«Неделя информирования о важности физической активности»

Период с 16.06.2025 по 22.06.2025 объявлен Министерством здравоохранения Российской Федерации как «Неделя информирования о важности физической активности».

Физическая активность – один из ключевых аспектов здорового образа жизни.

Физическая активность делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, а риск развития опасных для жизни заболеваний- сосудов головного мозга, сердца, заболеваний эндокринной системы является достоверно более низким.

Физическая активность, по определению Всемирной организации здравоохранения, это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы.

Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

Виды физической активности.

1. Низкая физическая активность:

Низкая физическая активность соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, или лежа читает, или смотрит телепередачи.

2. Умеренная физическая активность:

Умеренная физическая активность - это уровень физической активности, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.

3. Интенсивная физическая активность:

Интенсивная физическая активность — это уровень физической активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

4. Низкая физическая активность – фактор риска развития заболеваний:

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

5. Низкая физическая активность увеличивает риск развития:

Ишемической болезни сердца на 30%.

Сахарного диабета II типа на 27%.

Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.

6. Сколько нужно двигаться?

ВОЗ выделяет три возрастные категории, для каждой из которых предусмотрены свои нормы и рекомендации по физической активности.

Детям и подросткам (5-17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры.

Взрослые люди (18-64 года) должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Можно распределять это время – например, заниматься по 30 минут 5 раз в неделю. Не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями.

Люди серебряного возраста (65+ лет) должны следовать тем же рекомендациям и обязательно включить в свой режим дня упражнения на равновесие – они помогут избежать падений. Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний.

Физическая активность: с чего начать?

День лучше начинать с зарядки. Необходимо помнить, что только регулярные занятия принесут результат. Размяться можно во время похода в магазин, прогулки с ребенком или с собакой. Для тренировок дома нужно позаботиться о безопасном месте для занятий, приготовить коврик и полотенце, проветрить помещение, во время нагрузки пить чистую воду.

Для занятий на улице нужно подобрать удобную спортивную обувь и одежду по сезону. Одежда должна быть «дышащая», многослойная, чтобы при необходимости ее можно было расстегнуть или снять, обувь должна быть без каблука, иметь супинатор и удобную шнуровку.

Отказаться по возможности от общественного транспорта, подниматься по лестнице пешком.

Начать регулярные занятия оздоровительной физкультурой (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т.д.)

Заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке, уборка в квартире и т.д.).

Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, настольный теннис и т.д.)

В современном обществе средняя физическая нагрузка на городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями: население ведёт малоподвижный образ жизни, вследствие этого развивается гиподинамия, которая часто является причиной возникновения ожирения, сахарного диабета, остеопороза и других заболеваний.

Физические занятия, занятия спортом, регулярные упражнения на свежем воздухе насыщают организм человека кислородом, помогают человеку чувствовать себя более активными, энергичными, положительно влияют на все органы и системы человека: сердце, легкие, повышают мышечный и эмоциональный тонус.

Благодаря физической активности можно контролировать аппетит, так как увеличивается количество эндорфинов, которые предохраняют организм от чувства голода до тех пор, пока ему действительно не потребуется «подзарядка». Упражнения помогают противостоять хроническому утомлению, увеличивая запас жизненных сил, дают дополнительный запас кислорода мозгу и делают человека энергичным в течение всего дня.

Хорошая физическая подготовка позволяет человеку быстрее восстанавливаться после различных травм, хирургических операций, поскольку сильные мышцы более насыщены кислородом, чем дряблые, и чем больше кислорода они получают, тем быстрее происходит восстановление организма.

