

## **Физическая активность – залог здоровья**

Низкая физическая активность (ФА) является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных болезней таких, как сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), сахарный диабет II типа и некоторые типы рака. На эти заболевания приходится значительная доля глобального бремени болезней, смерти и инвалидности.

Дисбаланс потребления энергии (питание) и расхода энергии (физическая активность) в большинстве случаев является причиной возникновения ожирения, которое, в свою очередь, также связано с увеличением риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета II типа и некоторых видов рака. Кроме того, малоподвижный образ жизни в сочетании со злоупотреблением солью и наличием избыточного веса способствуют развитию артериальной гипертензии, которая является основным фактором риска развития мозгового инсульта.

Многие жалуются на нехватку времени, усталость. Но как мы проводим свободное время, которое могли бы посвятить занятиям физкультурой? Смотрим телевизор, лежа на диване, играем в видеоигры, общаемся в социальных сетях, выпиваем с друзьями, проводим время в торговых центрах, да и просто бездельничаем. У нас всегда есть выбор: провести свой досуг привычным ленивым образом или посвятить время себе.

Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку.

Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день. Чтобы от занятий физической культурой был стойким, необходимо их сделать своим образом жизни, придерживаясь основных правил тренировочного режима.

**Регулярность.** Для того, чтобы ощутить эффект от занятий физической культурой, порой бывает достаточно нескольких занятий, но чтобы этот эффект был стойким, необходимо постоянство. Физические упражнения тем и отличаются от лекарств, что чем больше мы его используем, тем оно эффективнее, к нему не развивается привыкание и не отмечается побочных эффектов. Не обязательно заниматься каждый день, достаточно 3-4 раза в неделю, но это нужно делать регулярно: практика показывает, что самыми трудными в этом плане бывают первые 3 недели занятий, после этого Вы привыкните к подобному ритму и уже отсутствие физических нагрузок будет казаться необычным.

**Систематичность.** Упражнения, которые вы выполняете, должны быть строго регламентированы, с четкой направленностью на решение конкретно ваших задач и достижения определенных целей. В идеальном варианте систему тренировок должен разрабатывать спортивный врач или врач ЛФК, учитывая

особенности Вашего организма, подобрать тот характер упражнений, а также объем и интенсивность нагрузки, которые подходят именно Вам. Занимаясь бессистемно, Вы подвергаетесь риску не просто не достигнуть желаемого эффекта, а даже, напротив, навредить своему здоровью.

**Адекватность.** Прежде чем приступить к выполнению любого упражнения, вы должны реально оценить свои силы. Для того, чтобы знать объективное состояние своего организма, необходимо проконсультироваться с врачом и пройти определенные диагностические обследования. Но, в любом случае, если предлагаемое упражнение кажется слишком сложным и Вы не уверены в правильности его выполнения, лучше от него отказаться или попробовать упрощенный вариант. Если нагрузка от упражнения, несмотря на всю правильность выполнения, кажется Вам чрезмерной или вызывает болевые ощущения, то от него также следует отказаться и выбрать что-то полегче. Кроме того, следует отказаться от выполнения любых упражнений, если у вас накануне поднялась температура выше 37 градусов.

**Самоконтроль.** Лучше всего, когда ваши тренировки проходят под контролем квалифицированного врача, но так или иначе, Вы должны сами уметь определять, в какой вы находитесь форме в настоящий момент, а также контролировать свое состояние в динамике. Самым простым и действенным способом для такого самоконтроля является проведение ортостатической пробы. Проснувшись утром, не вставая с кровати, измерьте свой пульс за 1 минуту, затем встаньте достаточно резко и сразу же измерьте пульс за 10 секунд и умножьте полученное значение на 6. Затем сравните полученные результаты. В норме величина пульса в положении лежа должна отличаться от величины пульса сразу после того, как Вы встали, не более чем на 12-24 ударов в минуту. Наблюдая этот показатель каждый день, Вы можете оценить, насколько эффективны тренировки. Если разница будет постепенно уменьшаться, а затем стабилизируется на более низких значениях, чем до начала тренировок, значит Вы в хорошей форме. Если же в какой-то из дней Вы отметите увеличение показателя, то необходимо дать себе небольшую передышку, а если это не поможет, то пересмотреть систему тренировок.

***Занимаясь физкультурой, вы не просто занимаетесь собой, Вы занимаетесь своим будущим: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями – это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах и на визитах к врачу в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас!***

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ