

Двигательная активность и её значение для здорового человека

«Ничто так не истощает и не разрушает организм человека как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель).

Двигательная активность как элемент здорового образа жизни играет определенную роль в общей цепи профилактических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости, и используется как один из методов лечебной практики. Великий врач средневековья (X-XI в.) Ибн Сина (Авиценна) считал: «Если заниматься физическими упражнениями - нет никакой нужды в употреблении лекарств... Это самое важное для сохранения здоровья, а затем уже режим пищи и сна».

Конечный результат двигательной активности (физических нагрузок), физкультурно-оздоровительной деятельности должен измеряться потенциалом физического здоровья, работоспособности, жизненной активности, реальными изменениями в образе жизни человека, занимающегося физическими упражнениями.

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры предполагает: определенный объем знаний об укреплении здоровья, профилактике заболеваний и снижении факторов риска; познание своего организма и его самосовершенствование; бодрое настроение и жизнерадостность; социальную активность; организованность, целенаправленность, формирование положительных черт характера; освобождение от вредных привычек; рациональное проведение свободного времени; полноценную семью с хорошими взаимоотношениями между ее членами; экономическую выгоду от уменьшения затрат на лечение.

По данным ряда авторов риск возникновения инфаркта миокарда снижается на 26-50% при увеличении двигательной активности; на 16-30% - при снижении артериального давления до нормы; на 25-30% - при отказе от курения; при увеличении физической активности с отказом от курения - на 31-65%; все три фактора эффективны в 48-88% случаев.

Двигательная активность способствует нормализации артериального давления у 34,3-70% больных.

Учеными доказано, что влияние двигательной активности во внерабочее время существенно больше. Особенно полезна физическая нагрузка в свободное время с

энерготратами не менее 7,5 кал/мин, что соответствует потреблению 1,5 л кислорода в минуту.

В настоящее время имеются веские фактические основания считать, что достаточно напряженная двигательная активность во внерабочее время является антифактором риска ишемической болезни сердца, снижает вероятность смертельного случая от ИБС.

Наблюдения за больными ИБС показали, что в группе занимающихся физическими упражнениями в свободное время частота смертельных исходов от ИБС снизилась в 3 раза (с 43 до 12%) против аналогичного показателя при двигательной активности только в рабочие часы (с 33 до 23%).

Механизм лечебного и профилактического действия физических нагрузок состоит в том, что работа мышц является основным стимулом в развитии выносливости, силы и работоспособности сердца и сосудов, обеспечивая возможность быстрого и адекватного реагирования на неожиданные и экстремальные требования жизни.

Согласно данным медицинской статистики 80% взрослого населения страдают постоянными и временными болями в области позвоночника, и суставов. Потери по нетрудоспособности, вызванные ими, занимают одно из первых мест среди всех остальных болезней, уступая только простудным заболеваниям. Реабилитации заболеваний и последствий травм опорно-двигательного аппарата можно достичь методами физкультуры.

Движения - наиболее физиологичный способ нормализации массы тела. Даже частичное, но длительное по времени снижение двигательной активности в среднем и пожилом возрасте способствует отложению избыточного жира. После 25 лет интенсивность обменных процессов снижается за каждые 10 лет примерно на 7-8%, поэтому к 35-40 годам люди начинают полнеть. Именно в этом возрасте значительно снижается двигательная активность. Аэробические упражнения поддерживают тонус мускулатуры и избавляют от лишнего веса. С помощью диеты сброшенный вес на 50% состоит из жира и на 50% из мышечной ткани, а тело будет дряблым и слабым. С помощью тренировок теряется преимущественно жир при отсутствии чрезмерной усталости, напряжения и упадка сил.

Отрицательные эмоции, которые подстерегают человека везде и постоянно, нервно-психическое переутомление при малоподвижном образе жизни жителей городов провоцируют неврозы и неврозоподобные состояния, процент которых постоянно увеличивается. Физическая культура - верное средство против неврозов, подавленности, раздражительности, уныния, плохого настроения.

При изучении причин долгожительства в числе первых трех норвежские ученые отмечают наследственность, умственную и физическую активность, рациональное питание.

Следует подчеркнуть, что двигательная активность, как элемент здорового образа жизни, способствует укреплению здоровья, нивелированию факторов риска, является профилактическим и лечебным средством болезней современности, увеличивает продолжительность жизни.

