

ЗДОРОВЬЕ И ДВИЖЕНИЕ НЕРАЗДЕЛИМЫ

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» - утверждал древнегреческий философ Аристотель.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» - неоднократно повторял великий древнегреческий врачеватель Гиппократ, который сам прожил более 90 лет.

Ходьба, бег, физкультура во все века способствовали сохранению и восстановлению здоровья. С помощью лечебной физкультуры восстанавливается работа многих внутренних органов, лечебная гимнастика возвращает к активной жизни многих больных перенесших инфаркт миокарда, инсульт. Но движение нельзя купить в аптеке. В этом случае все зависит от нас самих. Или мы будем двигаться, или безропотно отдадим себя разрушающему действию дряхления.

Посмотрите вокруг себя: многие ли знакомые вам люди ходят на работу и с работы пешком или ездят на велосипеде? Многие ли гуляют перед сном? А кто из них хотя бы 15 минут отводит утром зарядке?

Афоризм «Движение – это жизнь» должен прочно войти в ваше сознание. Попробуйте хотя бы на месяц объявить войну всему, что мешает вам двигаться. Смотрите на лифт как на своего личного врага, воспринимайте кресло перед телевизором коварным искусителем, уносящим ваше здоровье. Пройдите мимо троллейбусной остановки и полчаса прошагайте бодрым шагом – это будет ваша маленькая победа над немощью. В воскресенье предпочтите дивану с книжкой или телевизором посильную прогулку на свежем воздухе и физический труд на даче.

Собственно говоря, физическую активность воспринимайте как часть своей повседневной жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения дефицит физической активности - это второй по важности после табакокурения фактор риска многих заболеваний. Он повышает общие показатели смертности, удваивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения, а также существенно повышает риск развития артериальной гипертонии, липидных нарушений, рака толстой кишки, остеопороза, депрессии, чувства тревоги.

На международном уровне доказана норма продолжительности регулярной умеренной физической активности, которая обеспечивается ежедневной физической деятельностью в течение как минимум 30 минут. Более того, людям даже не нужно заниматься физическими упражнениями 30 минут подряд; для целей здоровья достаточно просто набрать общую их сумму.

Физическая активность ассоциируется со следующими положительными аспектами:

- ✓ снижение на 50% риска развития ишемической болезни сердца, диабета взрослых или ожирения;
- ✓ снижение на 30% риска развития гипертонии;

- ✓ снижение артериального давления у лиц с гипертензией;
- ✓ сохранение костной массы и таким образом защита от остеопороза;
- ✓ улучшение координации, подвижности, силы и выносливости;
- ✓ повышение чувства уважения к себе, улучшение общего психологического благополучия.

Формирование с раннего детства привычки к физической активности имеет большое значение с точки зрения стимулирования активного образа жизни во взрослом возрасте, и люди, которые были подвижными в начале жизни, как правило остаются физически активными и на дальнейших её этапах.

Тем не менее, показатели физической активности среди детей в настоящее время снижаются. Согласно имеющимся оценкам, только у менее чем одной трети молодёжи уровень физической активности достаточен для поддержания их здоровья и благополучия сейчас и в будущем. Параллельно среди детского населения наблюдается рост показателей распространённости ожирения и избыточной массы тела.

Для того, чтобы улучшить общее состояние их физической подготовки и здоровья, рекомендуется, чтобы дети, подростки и молодые люди занимались, по крайней мере, умеренными физическими упражнениями (т.е. они должны чувствовать, что им жарко и что они немного запыхались) в течение 1 часа в день (для тех из них, кто в настоящее время мало подвижен, рекомендуется начать с физических упражнений, по крайней мере, в течение получаса в день).

Ходьба и езда на велосипеде – это те два вида передвижения, которые наиболее доступны для молодёжи. Поскольку для большинства детей и подростков школа находится на значительном расстоянии от дома, этим можно воспользоваться для формирования привычки ходить пешком и ездить на велосипеде.

Таким образом, здоровье населения может быть значительно улучшено за счёт повышения уровня повседневной и доступной рутинной физической активности. *Ходьба и езда на велосипеде*, как средство ежедневного передвижения, могут быть одним из наиболее эффективных методов достижения этой цели.

Берегите себя, и будьте здоровы!