

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР  
ГУЗ БАШКИРСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Вперед!

# За здоровьем!

(памятка для населения)



Уфа 2015

## Для чего нужна физкультура?

Человек, который физически активен – активнее везде и во всем. Он с легкостью переносит любые нагрузки и не впадает в депрессию по пустякам. Физкультура защищает его от артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта, сахарного диабета и других опасных заболеваний. Причина такой высокой стойкости заключается в постоянной тренировке органов кровообращения, опорно-двигательного, мышечного аппарата и гормональной системы, которую обеспечивают физические упражнения.

Двигательная активность, физическая культура является одним из основных факторов, формирующих здоровье.

## Чем опасна гиподинамия?

По меньшей мере, 40% населения может быть отнесено к разряду малоподвижных. Современный человек использует ничтожную долю той физической активности, которая заложена в нас природой. Технический прогресс дополнительно снижает уровень нашей физической активности. К примеру, в связи с дефицитом физической активности остеопороз становится одной из главных причин переломов у людей старшей возрастной группы.

## Какие нагрузки нужны?

Для нормальной жизнедеятельности организма и сохранения здоровья постоянно нужно постоянно заниматься быстрой ходьбой, бегом, плаванием, гимнастическими упражнениями и др., минимальная доза движений – по 30 минут два раза в неделю. Умеренными физическими нагрузками можно считать 30 минут ходьбы, 15 минут медленного бега, 30 минут танцев или езды на велосипеде по ровной поверхности, 45 минут игры в волейбол. **Помните, что существуют противопоказания для занятий физкультурой**, поэтому для определения возможности занятий и уровня физической нагрузки нужно обратиться к специалистам по физическим упражнениям (врачам по спортивной медицине и лечебной физкультуре).

## Как самому определить уровень своей физической активности?

Это можно сделать с помощью степ-теста Крэша. Для этого необходима только платформа высотой 20-30 см или высокая ступенька). Поставьте на нее правую ногу, затем левую (обе ноги оказались на платформе), потом поставьте левую на пол, затем правую (обе ноги на полу). Повторяйте эти движения в быстром темпе, затем через 2 минуты посчитайте пульс.

Для возраста до 35 лет градация оценок выглядит так: отличная физическая форма – 73-75 ударов в минуту; удовлетворительная – 91-100; низкая – 108-115 ударов. Для тех, кому за 35-50 лет, – соответственно 74-76; 93-105; 110-120.

## С чего лучше начать?

Активность зависит от характера человека, его здоровья, привычек. Для отдыха в выходные дни незаменимы прогулки, а во время отпуска – путешествия, туристические походы. Пребывание на свежем воздухе не только лучше закаливает организм, насыщает его кислородом, но и дает возможность уйти от обыденной,

привычной обстановки. Оздоровительный эффект активного отдыха на 30 процентов выше, чем пассивного.

Меньше пользуйтесь транспортом – **ходите пешком** хотя бы несколько остановок. Играйте с детьми в подвижные игры. Попробуйте выкроить время для посещения спортзала. Одним словом, найдите себе занятие по душе: это может быть все что угодно – от танцев до тренировок в бойцовской секции от легкой гимнастики по утрам, бега трусцой или часового плавания в бассейне.

Очень полезной для здоровья является ходьба. Физическая нагрузка умеренной интенсивности, а именно таковой является ходьба, она заметно снижает излишний тонус мозговых сосудов, улучшает мозговой кровоток, повышает умственную работоспособность. Еще в старину врачи прописывали своим пациентам в качестве общеукрепляющего средства длительные прогулки, активный двигательный режим.

Дозированная ходьба прочно заняла свое место в современной медицине. Ее рекомендуют как реабилитационное средство, помогающее человеку вернуться к обычной жизни после перенесенного заболевания, хирургического вмешательства, долгого пребывания в гипсе.

Быстрая ходьба – это не просто один из доступных способов перемещения в пространстве, но прежде всего мощное средство достижения долголетия, интеллектуальной бодрости и хорошего расположения духа.

Потребность двигаться лучшим образом удовлетворяет и медленный бег. Доступность, естественность, точность дозировки, простота самоконтроля, возможность получить реальную отдачу – все это возводит бег в ранг универсального упражнения. У тех, кто регулярно им занимается, резко возрастает физическая работоспособность и продуктивность мышления, улучшается настроение, уходят недуги. Установлено, что регулярные занятия бегом имеют не только оздоровительное значение. У таких физкультурников тормозится развитие старческих изменений, наблюдается в определенном смысле омолаживающий эффект. Бег общедоступен, не требует практически никаких специальных условий, его легко можно дозировать в зависимости от самочувствия.

Приобщиться к физической культуре никогда не поздно. Важно, чтобы пути спортивные начинались уже в семье. Можно, к примеру, создать «спортклуб» на дому, оснастив его тренажерами промышленного (а можно и собственного) изготовления. Делайте любые движения, которые приносят удовлетворение, главное, чтобы физкультура стала Вашим любимым занятием!



# Физкультура и здоровье едины!

Составитель: Орлова А.В., врач-методист ОМО ГУЗ РВФД.

ГБУЗ БЦМП МЗ РБ, 2015 г.

