Движение – это жизнь. Существует такое понятие, как кинезофилия. Что оно обозначает? «Кинезо» переводится как «движение, а «филия» - «любовь». То есть это природная любовь человека к движению. Она нам дана с рождения и наиболее характерна для детей в возрасте трех-четырех лет. Они бегают, прыгают, кувыркаются, куда-то стремятся влезть. Это нормальное физиологическое стремление ребёнка развиваться. Природа мудра – именно в этом возрасте формируется скелетно- мышечный аппарат, и чем больше ребёнок двигается, тем интенсивней, активней и правильней он формируется.

Очень хорошо, если кинезофилия сохраняется и в дальнейшем, на протяжении всей нашей жизни. Потому, что во время движения сокращается мускулатура и вырабатывается наш природный гормон – эндорфин. Этот гормон поступает в головной мозг и приносит радость и наслаждение. Не случайно у тех, кто постоянно, на протяжении всей жизни занимается физкультурой и спортом, вырабатывается потребность в движении, и это замечательно.

Выработка эндорфинов положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Общая выносливость повышается, снижается содержание холестерина в крови, также уменьшается риск заболеть бронхолегочными заболеваниями.

Вообще, регулярная физическая активность – это способ управления своим здоровьем, отдаление процессов старения организма, профилактика многих заболеваний. Физические упражнения используются во всех отраслях медицины, потому что они имеют очень большой защитный эффект: снижают риск заболеваний ишемией, гипертонией, сахарным диабетом, ожирением, повышают работу иммунной системы, улучшают самочувствие, повышают устойчивость к стрессам, снижают риск развития злокачественных новообразований, и конечно физическая активность важна для предотвращения заболеваний скелетно-мышечной системы.

И ещё очень важно. При регулярной физической активности от мышц поступает импульсация в головной мозг, которая заставляет активней работать его клетки. Замечено, что те люди, которые чего-то достигли в жизни, как правило, ведут активный образ жизни, много двигаются, занимаются каким-либо видом спорта.

К сожалению, по данным исследований, только треть населения имеет уровень физических нагрузок, рекомендованный хотя бы просто для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы. Да и сами врачи, редко дают конкретные рекомендации, каким видом физических упражнений и в каком объеме им следует заниматься для улучшения состояния здоровья. Если вы начали заниматься в зрелом возрасте, надо посоветоваться со специалистами. Эффект вы почувствуете только через три месяца, при занятиях физкультурой не менее трех раз в неделю. Но вам это понравится, и ваше тело само будет требовать активности.

Врачи рекомендуют заниматься активными видами спорта 150–200 минут в неделю. Для большей пользы разделите время на 5–6 дней, уделяя упражнениям 30–40 минут.

К популярным видам физической активности относятся: ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, танцы, занятия на тренажерах.

Ходьба - отличный способ улучшения физической формы и здоровья в целом. Движения безопасные, безударные, доступные подавляющему большинству людей, а по эффекту сравнимы с более энергичными типами кардиотренировки. Но главное ходьбу легко включить в привычный режим дня.

По словам главного внештатного специалиста Минздрава Челябинской области по спортивной медицине Татьяны Номеровской, ходьба - отличный способ профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Причем для длительных пеших прогулок практически нет ограничений. Ученые доказали, что ежедневные прогулки в быстром темпе снижают в 2,5-3 раза риск развития заболеваний сердца и продлевают жизнь.

Ходьба - занятие простое, удобное и разнообразное. Можно гулять по парку, бродить по лесу, отправиться в поход в горы. Ходить можно (хотя бы часть пути) на работу, по магазинам и другим домашним делам. Регулярный моцион укрепляет мышцы, кости и суставы, снижая риск травм, включая переломы. Ходьба улучшает настроение, помогая справиться с депрессией и тревогой. Кроме того, ходьба - прекрасный способ сбросить вес. Пройдя всего 1,6 км, можно сжечь до 100 ккал.

Быстрой ходьбе рекомендуется уделять не меньше 30 минут в день, однако физическую форму улучшают даже 10 минут ежедневной энергичной ходьбы. Оптимальную скорость определить нетрудно: это максимальная скорость, при которой можно вести нормальный разговор, не сбиваясь с дыхания.

Плавание очень полезно. Огромный плюс плавания в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. плавание развивает выносливость, укрепляет все группы мышц, закаливает и укрепляет организм, способствует формированию правильной осанки и мышечного корсета, улучшает функциональные показатели сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, иммунной и эндокринной систем.

Оптимальные физические нагрузки и правильное питание - это наиболее эффективная профилактика ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, ожирения, инсульта. Доказано, что физическая активность профилактирует даже онкологические заболевания - например, в определенной степени снижает риск развития рака кишечника.

Ежедневные занятия спортом снимают умственное утомление и психоэмоциональное перенапряжение и гарантируют стройность тела, хорошую спортивную форму и отличное настроение.

*Номеровская Татьяна Александровна, главный врач ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер», главный внештатный специалист Минздрава Челябинской области по спортивной медицине.*