

“Движение - это жизнь”.

Многие слышали старую поговорку: «движение – это жизнь». В ней содержится народная мудрость. Физическая активность – обязательное условие нормального функционирования живого организма.

Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, живут меньше, чем те, кто активно двигается. Недостаток движения также опасен для человека, как и недостаток витаминов, минеральных веществ, кислорода.

«Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть сильным – бегай!» - так говорили древние греки. Вспомним, что именно греки – первый в истории народ, осознавший роль физической активности в формировании здорового, сильного человека. В Греции началась эпоха олимпийских игр, которые считались столь важными, что на время их проведения прекращались войны.

Физическая активность нужна всем: больным – чтобы быстрее и полноценнее выздороветь, здоровым – чтобы оставаться таковыми долгие годы, детям – чтобы правильно развиваться и расти, молодым и людям среднего возраста – чтобы надолго сохранить молодость, пожилым – чтобы жить полноценной жизнью и подольше не стареть. Наш организм просто устроен так, что регулярно требует физических нагрузок. От них зависят и сила мышц, и эластичность связок, и прочность костей, и активность обмена веществ, и состояние практически всех систем человеческого организма. Физические нагрузки поддерживают и нашу умственную работоспособность. Под их влиянием в организме выделяются биологически активные вещества, необходимые для работы клеток головного мозга, а также и сердца, и эндокринных органов. Ограничение физической активности (гиподинамия) отражается на нашем здоровье самым неблагоприятным образом. Например, когда мышцы мало задействованы в работе, кровь с кислородом и питательными веществами в меньшем количестве поступает к ним, и мышцы становятся тоньше и слабее. Из-за уменьшения мышечной массы уменьшается ёмкость всей сосудистой системы, сокращается число работающих капилляров в скелетных и сердечных мышцах. Постепенно это приводит к тому, что человек перестаёт справляться даже с обычной нагрузкой. Развиваются различные заболевания опорно-двигательного аппарата, слабость скелетных мышц и нарушения в работе сердечно – сосудистой системы. Одновременно происходит перестройка костей, деформация позвоночника, нарушение обмена веществ и накопление в организме жира (а ожирение – причина многих хронических заболеваний), понижение устойчивости к различным инфекциям. У тех, кто мало двигается, из костной и зубной ткани вымывается кальций, поэтому кости становятся ломкими, а зубы приходится слишком часто лечить. Из-за гиподинамии ускоряется процесс старения организма, раньше развиваются и прогрессируют склеротические изменения в сосудах, сердце, лёгких.

Укрепить своё здоровье с помощью физкультуры нас нередко удерживает нежелание переносить изнурительные тренировки. Но для поддержания здоровья они вовсе и не нужны. Движения должны доставлять радость. Это могут быть пешеходные, велосипедные и лыжные прогулки, активные игры на свежем воздухе, танцы, плавание....

Большую пользу принесет простая утренняя гимнастика. Основная её цель – способствовать нормализации тонуса мышц, увеличению подвижности позвоночника,

созданию «мышечного корсета» (как естественного стабилизатора позвоночного столба), улучшению общего состояния.

Однако ни один комплекс гимнастических упражнений не может заменить самую универсальную нагрузку, предписанную нам природой. Это ходьба. Ходьба – прекрасное, простое и общедоступное средство для тренировки мышц и развития двигательного аппарата, стимулирования деятельности всех систем организма. Во время ходьбы активируется дыхание, повышается обмен веществ, улучшается кровообращение в больших мышечных группах, в сердечной мышце. Укрепляются мышцы ног, туловища, увеличивается подвижность в суставах нижних конечностей, формируются правильная осанка и свободная походка. Ходьба на свежем воздухе по красивой местности создаёт благоприятный психоэмоциональный фон, улучшает настроение и сон.

Ходьба должна быть ритмичной и сопровождаться глубоким, спокойным дыханием через нос с удлинённым выдохом. Дыхание надо сочетать с ритмом шагов, т.е. на определенное число шагов рассчитывается определенное число дыхательных движений: на два-три шага – вдох, на три-четыре – выдох. Желательно, чтобы ходьба стала ежедневным упражнением и занимала не менее часа. Особенно полезна, в т.ч. и для уменьшения веса тела, быстрая ходьба.

Активный образ жизни (уборка дома, труд на садовом участке и т.д.) позволяет достичь той же цели, что и физические упражнения – поддержать и укрепить здоровье, повысить работоспособность.

Нагрузки движением должны быть дозированными. Не надо перегружать себя, чувствуя при этом дискомфорт. Значительно важнее соблюдать регулярность и постоянность физических тренировок. Существует временной минимум физических нагрузок – около двух часов в день. В этом случае они будут эффективно влиять на здоровье.

И в заключение: ни одно лекарственное средство не заменит двигательную активность человека, и медицина не защитит организм, который не будет двигаться. Пока не поздно, стоит последовать совету Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».