

# Физическая активность

**Физическая активность** – это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Бурное развитие современных технологий в последнее столетие резко снизило уровень физических нагрузок людей, а малоподвижный образ жизни стал обычным явлением.

## *Роль физической активности в жизни человека*

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни:

- она делает человека физически привлекательным;
- существенно улучшает его здоровье;
- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
- снижает риск развития многих заболеваний;
- помогает справиться со стрессами и избежать депрессии;
- помогает поддерживать нормальную массу тела.

## *Как можно повысить повседневную физическую активность?*

- ежедневно 1-2 остановки до работы (учёбы) и с работы (учёбы) ходите пешком;
- поднимайтесь по лестнице, не пользуясь лифтом;
- в течение дня находите время для гимнастических “пятиминуток”;
- устраивайте вечерние прогулки перед сном;
- активно занимайтесь спортом (спортзал, бассейн, стадион и пр.).

## *О физической активности Вы должны знать, что:*

- занятия должны быть регулярными (несколько раз в неделю);
- должен пройти хотя бы час после еды, прежде чем Вы приступите к занятиям;
- продолжительность занятий, в среднем, 30 минут в день;
- начинать физические упражнения надо в медленном темпе, постепенно повышая их интенсивность. Это обеспечит Вам максимальную пользу с минимальным риском для здоровья.
- учитывайте свои привязанности, выбирая вид физических упражнений (ходьба, аэробика, подвижные игры и т.д.);
- проводить занятия можно в любое время – утром или вечером, ориентируясь на свои биоритмы («сова» или «жаворонок»);

- выполнять упражнения надо в удобной обуви и одежде;
- перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться у врача;
- периодически меняйте вид физических упражнений, чтобы устранить элемент монотонности;
- занимайтесь достаточно, чтобы слегка запыхаться и разогреть мышцы, Вы не должны задыхаться;
- обязательно следите, чтобы во время физических нагрузок не было одышки, болей и перебоев в области сердца, головокружения. Если во время занятий Вы почувствовали эти симптомы, значит, нагрузка для Вас чрезмерная, ее надо снизить или совсем прекратить;
- контролировать интенсивность нагрузки можно по пульсу (частота сердечных сокращений), который на высоте нагрузки не должен превышать 55-70% от максимального возрастного пульса, а продолжительность периода восстановления должна быть не более 10 минут.

***Формула для расчета максимальной частоты сердечных сокращений при умеренной физической активности:***

$$(220 - \text{возраст в годах}) * 0,5 / 0,7$$

***Примеры физической нагрузки умеренной интенсивности:***

**Ежедневная активность:**

- 30 минут быстрой ходьбы (около 3 км);
- 15 минут подъема по лестнице;
- 30-45 минут работы в саду;
- 45-60 минут мытья автомобиля;
- 45-60 минут мытья полов или окон.

**Физические упражнения:**

- 8 км езды на велосипеде в течение 30 минут;
- 15 минут бега (2,5 км);
- 30 минут интенсивных танцев;
- 20 минут плавания;
- 45-60 минут игры в волейбол.

***Привлекайте к занятиям своих родных, близких и друзей!***

***Пусть физическая активность станет для Вас привычкой, частью Вашей повседневной жизни и поможет Вам поддерживать свое здоровье!***