



## В здоровом теле – здоровый дух!

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ

**Н**изкая физическая активность наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным артериальным давлением – независимый основной фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Гиподинамия наряду с нерациональным питанием рассматривается как основная причина возникновения ожирения, которое приобрело эпидемический характер за последние десятилетия в России и в мире. Научные исследования показали, что 15-20 процентов риска развития ИБС, сахарного диабета 2-го типа, рака толстого кишечника и молочной железы, а также переломов

шейки бедра у пожилых людей связаны с низкой физической активностью (ФА). Между тем аэробная ФА в течение 2,5 часов в неделю снижает риск преждевременной смерти, а также риск развития ИБС, инсульта, артериальной гипертензии, сахарного диабета 2-го типа и депрессии. Занятия от 2 час до 5 часов приносят дополнительную пользу для здоровья: снижается риск развития рака толстой кишки и рака молочной железы, а также появления избыточной массы тела.

Врачебное консультирование по ФА – одна из многих областей, в которой участковые врачи могут влиять на изменение образа жизни своих пациентов. Пациенты любого возраста могут улучшить качество своей жизни с помощью занятий ежедневной умеренной ФА.

#### Различают 4 уровня ФА:

- Полное отсутствие ФА – состояние полного покоя, человек лежит или спит;
  - Низкая ФА-нагрузка, затраты энергии от 1,1 до 2,9 МЕТ/мин. (1 МЕТ – метаболический эквивалент = 1,2 ккал/мин.);
  - Умеренная ФА-нагрузка от 3 до 5,9 МЕТ/мин. (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы);
  - Интенсивная ФА-нагрузка от 6 МЕТ/мин. (бег, рубка дров, занятия аэробикой, езда на велосипеде в гору.
- Эффект оздоровления при умеренной ФА (нагруз-

ка 30 минут в день) – **расход энергии 150 ккал.** Это – 45 минут мыть окан и полы, 45 минут играть в волейбол, 30 минут ездить на велосипеде 8 км, 30 минут танцевать быстрые танцы, 30 минут ходить пешком 3 км, 20 минут плавать, 20 минут играть в баскетбол, 15 минут бежать 1,5-2 км, 15 минут подниматься по лестнице.

#### Научно обоснованные рекомендации по оптимизации ФА заключаются в следующем:

- Избегать малоподвижного образа жизни. Небольшая ФА лучше, чем ее полное отсутствие.
  - Для пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной ФА 2ч 30 минут в неделю или 75 минут – интенсивной аэробной ФА.
  - Для более значительной пользы для здоровья увеличить нагрузку до 5 часов в неделю.
  - 2 раза в неделю укреплять все группы мышц, что обеспечивает дополнительную пользу для здоровья.
- Врач должен консультировать своих пациентов, так как:

– 79-80 процентов населения посещают участкового врача 1 раз в год.

– Пациенты хотят получать информацию о физической активности.

– Пациенты считают своих врачей надежным источником информации о здоровье.

– Рекомендации умеренной ФА безопасны и оказывают положительное влияние на качество жизни пациентов. Врач должен убедить пациента в том, что лично для него существуют конкретные причины для занятий.

**Построение физических занятий включают** разминку 5-10 минут, активный период 40-15мин, расслабление 5-10 минут.

Следует рекомендовать пациенту тот вид ФА, который приносит ему удовольствие и доступен для него. Необходимо удерживать пациентов от начала занятий слишком интенсивными или несвойственными их образу жизни физическими упражнениями.

#### При работе с пожилыми важно подчеркивать, что:

- ФА способствует увеличению независимости в ежедневных делах и развивает гибкость, снижает вероятность травм и падений;
- ФА замедляет процесс старения. С помощью ФА люди могут достигать уровня тренированности, как люди, которые моложе их на 15-20 лет.

Каждый пациент должен начинать занятия с разминки. Медленная ходьба и легкие потягивания – хорошая разминка.

Пациенты должны постепенно увеличивать занятия до 30 минут в день. Если до этого вели малоподвижный образ жизни, этот период должен продолжаться минимум 3 недели.

Важно напоминать пациентам, что пользу от занятий ФА они получают, как только встают с кресла.

Направляйте пациентов на занятия в существующие в вашем городе группы здоровья для занятий ФА.

#### Частота сердечных сокращений

Возраст	МЧСС*	Умеренная физическая активность 55-70% МЧСС		Интенсивная физическая активность 70-85% МЧСС	
		Уд\мин	15 сек	Уд\мин	15 сек
30	190	105-133	26-33	133-162	33-41
40	180	99-126	25-32	126-153	32-38
50	170	94-119	24-30	119-145	30-36
60	160	88-112	22-28	112-136	28-32
70	150	83-105	21-26	105-128	26-32
80	140	77-98	19-25	98-119	25-30

**Примечание:** МЧСС – максимальная частота сердечных сокращений (220-возраст пациента)

#### Лица с ожирением

– ФА от низкого до умеренного уровней, такая, как ходьба езда на велосипеде, гребля или фигурное катание, рекомендуется пациентам с ожирением.

– Если снижение массы тела является основной целью программы ФА, поощряйте ежедневную аэробную активность. Утилизация 3500 кал. Сжигает 450 г жира.

– Длительные занятия ФА (более 30 мин.) приводят к использованию жира как источника энергии. Делай-

те акцент на увеличении продолжительности занятий ФА по сравнению с интенсивностью.

– Необходимо напоминать пациентам о том, чтобы они носили удобную обувь и одежду. Лучше всего заниматься ФА рано утром или поздно вечером.

#### Курящие

– ФА помогает отказаться от курения тем курильщикам, которые до этого вели малоподвижный образ жизни. ФА способствует поддержанию массы тела, потому что нарастание

массы тела часто является проблемой при отказе от курения.

Рекомендуйте занятия ФА с друзьями или в безопасном месте. Можно заниматься ФА по программам телевидения или видеозаписям.

**Физическая активность – одна из основных составляющих здорового образа жизни!**

Врач РЦМП, к.м.н.  
З. Х. Малакшинова





# 11 августа – ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

*День физкультурника – это праздник всех,  
кто любит спорт – вне зависимости  
от профессии и возраста.*

*Впервые День физкультурника отметили  
18 июля 1939 года, и он носил титул всесоюзного.  
В то время спорту и спортсменам начали уделять  
повышенное внимание.*

**Ф**изическую культуру можно смело назвать частью культуры современного общества. Об уровне ее развития можно судить по таким показателям, как состояние здоровья населения и физическое развитие детей и подростков.

В 2011 году в Республике Бурятия численность населения, занимающегося всеми формами физической культуры и спорта, достигла 202 647 человек, что больше показателя прошлого года на 10 процентов. Это количество ежегодно возрастает.

В Бурятии насчитывается около 82 видов спорта. Наиболее массовые из них - волейбол, футбол, легкая атлетика, баскетбол и вольная борьба.

Нужно уделять большое внимание организации детского спорта. В районах республики и Улан-Удэ работают 49 детско-юношеских спортивных школ, где занимаются около 23 тысяч детей и подростков. В республике действуют 6 специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва с общей численностью занимающихся около 3 000 человек, из которых многие имеют спортивные разряды.

За медицинское обеспечение лиц, занимающихся массовой физической культурой и спортом, отвечает Республиканский врачебно-физкультурный диспансер. В Прибайкальском, Мухоршибирском, Кяхтинском, Кабанском, Курумканском и Кижингинском районах состояние физического

и соматического здоровья наблюдают врачи по спортивной медицине.

На протяжении многих лет в здравоохранении активно развивается физкультурное движение, которое является самым многочисленным среди других отраслей. Ежегодно проводятся зимние и летние спартакиады, соревнования по настольному теннису, шахматам, плаванию. В свободное от работы время медицинские работники посещают спортивный клуб «Медик», который возглавляет Жаргал Дашинимаевич Санжиев, врач-дерматовенеролог РКВД.

Спортсмены в СССР стали пользоваться очень большой популярностью, их знали и почитали. Они участвовали во всех торжествах и знаменательных мероприятиях. В институтах и университетах появились физкультурные факультеты. Затем открылись и целые учебные заведения, полностью посвященные подготовке будущих физкультурников. Советское правительство отлично понимало, что для создания здоровой нации необходимо приобщить народ к физической культуре.

Профессия физкультурника стала нужной и популярной. Во

всех со-



ветских школах и других учебных заведениях ввели уроки физического воспитания, открылись спортивные кружки и клубы.

Сегодня День физкультурника все еще считается праздничной датой, хотя и не отмечается уже с прежним размахом.

Значение физической культуры и спорта в жизни общества трудно переоценить. Укрепляя здоровье, повышая функциональное состояние, физическая культура совершенствует не только

тело, но и дух, воспитывает мужество, упорство в достижении цели. Человек, занимающийся физической культурой, познает себя, побеждает свои недостатки. Именно физическая культура более полно может удовлетворять потребности в самопознании и самосовершенствовании.

**Зав. отделением медицинской профилактики ГБУЗ РВФД МЗ РБ  
Т.В. Демидова**

*Каждому горожанину всегда и везде можно найти место для занятий физической культурой.  
Отрадно, что в Улан-Удэ в последнее время открылись ряд физкультурно-спортивных комплексов:  
«Физкультурно-спортивный комплекс» (улице Рыльева, 2); спортивный комплекс «Юность» на улице Жердева;  
Центральный стадион Республики Бурятия (на набережной, Кирова, 1); строятся новые спортивные комплексы.  
При центрах здоровья работают кабинеты лечебной физкультуры.  
Студентам и школьникам всегда предоставлены стадионы и спортивные залы в их учебных заведениях.  
Только дело остается за малым – пойти и заняться физической культурой!*