

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите,
чтобы ваш ум работал правильно.
Р. Декарт

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют высокая двигательная активность и систематические занятия физическими упражнениями, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребенка, что приведет к развитию гиподинамии.

Что такое гиподинамия?

Гиподинамия (недостаточная подвижность) - это патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного и респираторного тракта и пр.



Последствия гиподинамии

При малоподвижном образе жизни человека мышцы слабеют и теряют тонус, снижается выносливость и сила, возникает вегето-сосудистая дистония, гипертония, инсульты, атеросклероз, происходит нарушение обмена веществ. Со временем происходят нарушения в опорно-двигательном аппарате: остеохондрозы, остеопорозы, артриты, нарушение осанки. Страдает сердечно-сосудистая система, эндокринная система, происходят нарушения в работе кишечника, развиваются заболевания дыхательной системы. Ухудшается кровообращение: стенки сосудов теряют тонус, развивается варикозное расширение вен, нарушаются обменные процессы. Появляется избыточный вес, депрессии, неврозы. Изменяется работа головного мозга: умственная активность снижается; происходит быстрое утомление; падает работоспособность.

Для чего мы должны больше двигаться?

Усиленная мышечная работа значительно увеличивает потребность в кислороде, способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем, увеличивает функциональные резервы сердца и легких. Мышечная работа способствует улучшению настроения, создает ощущение бодрости и, в конечном итоге, приводит к повышению жизнедеятельности всего организма.

Нагрузки способствуют:

- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- предотвращению остеопороза;
- снижению риска возникновения онкологических заболеваний;
- борьбе со стрессом;
- сжиганию жира;
- профилактике диабета.



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Минский городской исполнительный комитет
Минский городской центр гигиены и эпидемиологии

PHYSICAL ACTIVITY



Control your body if you want your mind to work properly.
R. Descartes

Optimum motor mode - is the most important condition of a healthy lifestyle. It is based on high physical activity and systematic physical exercise effectively solving the problems of health promotion and prevention of adverse age-related changes.

Normal vital activity of almost all human systems and functions is possible only with a certain level of motor activity. Lack of muscle activity, like oxygen deprivation or vitamin deficiency, adversely affects the child's developing body, which can result in hypodynamia development.

What is hypodynamy?

Hypodynamy (lack of mobility) is a pathological condition that develops with a significant limitation of physical activity and leads to dysfunction of the musculoskeletal system, the cardiovascular system, the gastrointestinal and respiratory tract, etc.

Consequences of hypodynamia

When a person has a sedentary lifestyle the muscles weaken and lose their tonus, stamina and strength decrease, vegetative-vascular dystonia, hypertension, strokes, atherosclerosis and metabolic disorders occur. Among the long-term consequences are the failures of the musculoskeletal system: osteochondrosis, osteoporosis, arthritis, impaired posture. The cardiovascular system and the endocrine system suffer, there occur intestinal failures, there develop diseases of the respiratory system. Blood circulation is impaired: the walls of blood vessels lose their tonus, varicosity develops, metabolic processes are disturbed. Other consequences include overweight, depression, neurosis. The brain functions change: mental activity decreases; rapid fatigue develops; performance efficiency drops.



Why should we move more?

Enhanced muscle activity significantly increases the need for oxygen, contributes to the training of the respiratory and cardiovascular systems, increases the functional reserves of the heart and lungs. Muscle activity helps to improve mood, creates a feeling of vivacity and finally leads to an increase in the vital activity of the whole body.

Ultimately, exercise contributes to:

- prevention of cardiovascular diseases;
- prevention of osteoporosis;
- reducing risk of occurrence of oncology diseases;
- stress management;
- fat loss;
- prevention of diabetes.

