

## Радость движения.

Еще врач Древней Греции Гиппократ указывал, что без физической нагрузки человек не может быть здоровым. У людей мышечная масса может достигать 45 % от общей массы тела. Мышцы выполняют большое количество функций – от двигательной до каркасной. Поддерживать оптимальное функциональное состояние нашего мышечного массива поможет именно определенная дозированная физическая нагрузка. Нельзя забывать, что наше сердце – тоже мышечный орган, поэтому физическая тренированность нормализует и сердечную деятельность, улучшая снабжение сердца кислородом, что способствует увеличению силы сокращения сердечной мышцы, эффективности и экономичности её работы. Здоровое сердце обладает замечательной способностью идеально адаптироваться к предъявляемым организму повышенным требованиям. Оно быстро меняет режим своих сокращений и расслаблений, благодаря чему в состоянии выдержать большие нагрузки, так перекачивая в покое 4-5 литров крови в минуту, наш «мышечный насос» способен при необходимости быстро довести этот объем до 40 и более литров.



Незаменимую помощь в работе нашего сердца оказывают, так называемые «периферические сердца», к ним относятся мышцы скелетной мускулатуры, сокращаясь, они помогают перекачивать кровь из пронизывающих мышцу артериальных сосудов в венозные. Так, при ходьбе число шагов здорового человека, совпадает, как правило, со скоростью сердечных сокращений. Иными словами, работающие мышцы возвращают кровь по венам в сердце с той же скоростью, с какой пульсирующее сердце отправляет ее по артериям в нуждающиеся в кислороде и питательных веществах мышцы. При ритмичных физических упражнениях, а к ним относятся: ходьба, гребля, бег, аэробика, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание – центральное и периферические сердца работают в строгой согласованности и с взаимной выгодой. Спортивные тренировки повышают силу и выносливость скелетных и сердечной мышц и экономят энергетические затраты сердечно-сосудистой системы.

**При снижении физической активности уменьшается приток крови к мышцам, при этом нарушается интенсивность кислородного обмена.** В наших силах противостоять этому, используя нехитрые правила. Постарайтесь пройти с работы одну – две остановки пешком и поднимитесь на свой этаж не пользуясь услугами лифта. В выходные дни выезжайте на природу, что кроме физического обязательно придаст вам огромный эмоциональный заряд. Обязательна также утренняя физическая зарядка. Так, американский врач Кеннет Купер, разработавший систему оздоровительных упражнений для массового использования, подсчитал способность человека поглощать кислород в зависимости от длительности и интенсивности физических усилий. Чтобы упражнение приносило эффект, оно должно, по представлению Купера, длится не менее 12 минут, тогда поступление кислорода в организм будет достаточным, для оздоровления организма.



Также, необходимо прививать физическую культуру именно детям, так как именно с детского возраста закладываются необходимые в будущем «кирпичики» здоровья.

Утренняя гимнастика, ходьба, бег, плавание, аквааэробика, спортивные игры, езда на велосипеде и туристические походы – все это, возможно, организовать как в условиях школ и детских садов, так и в условиях детских оздоровительных лагерей.

Чтобы человек увлекся физкультурой, занятия должны приносить ему радость и удовлетворение. Большую роль может сыграть музыкальное сопровождение, проведение занятий в парке или в лесу.

Физическая активность – чрезвычайно важный элемент жизнедеятельности человека, природа, никогда не освобождала нас от необходимости двигаться. Физические нагрузки нужны всем: больным, чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, здоровым – чтобы укрепить его.

Врач-методист О.В. Лях