Неделя популяризации активных видов спорта 25-31 августа 2025 года

**Неделя популяризации активных видов спорта**

Всемирная организация здравоохранения регулярно отслеживает тенденции дефицита физической активности. Недавнее исследование показало, что недостаток физической активности наблюдается почти у 1,8 млрд человек, что составляет примерно треть (31%) взрослого населения планеты. Это значит, что они не соблюдают общие рекомендации, согласно которым физической активности умеренной интенсивности следует уделять не менее 150 минут в неделю.

О том, как повысить физическую активность, с чего начать и какие принципы нужно соблюдать, рассказывает главный врач Нижегородского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Савицкая.

**- С чего начать тем, кто хочет заниматься спортом?**

- Тем, кто думает с чего начать, стоит ввести в свой распорядок дня самую обычную утреннюю зарядку. Не нужно сразу начинать с большого количества упражнений. Соблюдайте принцип постепенности, от раза к разу увеличивая число упражнений на разные группы мышц и время их выполнения. Еще один важный принцип – регулярность. Вы начали делать зарядку? Теперь выполняйте её регулярно, без пропусков. Разумеется, можно сделать перерыв в случае объективных причин (плохого самочувствия, например) – но после выздоровления снова возвращаться к тренировкам.

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. По статистике, гиподинамия повышает риск ишемической болезни сердца – на 30%; сахарного диабета 2 типа – на 27%, рака толстой кишки и рака молочной железы – на 21–25%.

Всё наше тело создано для движения. Движение критично важно для работы всех органов и клеток. Простая прогулка на свежем воздухе способствует улучшению кровоснабжения органов и тканей, насыщению кислородом, нейрогенезу (формированию новых нервных клеток – нейронов). Каждый вид физической активности имеет определенный эффект. С возрастом мы теряем мышечную массу, соответственно снижаются силовые показатели, происходят дегенеративные изменения суставов.

Сохранить мышцы в тонусе поможет физическая активность: гимнастика, силовые тренировки. Все ткани нашего тела должны получать питание. Чем меньше мы двигаемся, тем меньше становится капиллярная сеть – в том числе в головном мозге. Поэтому людям возрастной категории от 16 до 60 лет необходима кардионагрузка легкой и средней интенсивности минимум 150 минут в неделю. Если есть цель улучшить работу кардиореспираторной системы, рекомендуется повысить ее до 300 минут в неделю – это всего по 30-45 минут в день нагрузок средней интенсивности 5-6 дней в неделю. Вовсе не обязательно тренироваться в спортзале.   Кардионагрузка – это и бытовые обязанности по уборке дома, и ходьба в быстром темпе (показателем интенсивности нагрузки может быть частота пульса). Кроме того, два-три раза в неделю необходима силовая тренировка на основные группы мышц длительность 30–40 минут.

Ежегодно нужно проходить скрининговое медицинское обследование и консультироваться с врачами-специалистами по его результатам. Перед началом тренировок следует проконсультироваться с врачом по поводу противопоказаний.

**- Физкультура и спорт – это синонимы?**

- Нет, это разные понятия. Спорт – повышенная нагрузка на суставы, мышцы, связки, на весь опорно-двигательный аппарат и внутренние органы. К таким нагрузкам нужно быть готовым. В реальности людей, которые могут заниматься спортом, немного – имеет значение и возраст, и здоровье. Если же человек не готов к таким нагрузкам, занятия спортом могут иметь неблагоприятные побочные эффекты (травмы и др. последствия). Физическая культура, в отличие от спорта, доступна и нужна каждому человеку.

**- Сколько нужно двигаться?**

- Для здоровья и хорошего самочувствия нужно минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья рекомендую увеличить время умеренной физической активности до 300 минут и более. Если же речь идет об интенсивной физической активности – увеличить время до 150 минут в неделю и более.

**- Как Вы относитесь к диетам для похудения?**

- В целом я не поддерживаю различного рода экстремальные диеты и резкие ограничения в еде. Практика показывает, что такого рода ограничения приводят к срывам и ещё большему набору веса после отмены диеты. Моё мнение: нужно выбрать необходимый режим питания и придерживаться его всю жизнь.

**- Физическая активность – это стресс для организма?**

- Экстремальные, непривычные физические нагрузки – конечно, это стресс для организма. Его можно отнести к эустрессу – «хорошему» стрессу. Он имеет позитивный эффект: активирует организм, повышает его выносливость и устойчивость к физическим и умственным нагрузкам. Этот вид стресса необходим в нашей жизни.

**- Как мотивировать себя?**

- Есть внутренняя и внешняя мотивация. Внешняя мотивация – это, например, желание заняться физической активностью «за компанию». Такие люди охотно становятся посетителями фитнес-клубов, часто выбирают групповые тренировки. Они чувствуют себя некомфортно, если «подводят» группу – поэтому желание соответствовать, быть «не хуже других» становится для них хорошим мотиватором. Если вы относитесь к такому типу, найдите единомышленника. Другой тип людей – волевые люди, которые пытаются доказать себе и окружающим, что могут достигать высоких результатов. Это внутренняя мотивация. Они могут регулярно заниматься – им для этого нужно стать участником какой-либо программы по похудению, либо публиковать свои результаты в соцсетях, чтобы это достигнутые результаты их мотивировали продолжать идти к цели, либо соревноваться с кем-либо из родных, друзей, знакомых. Есть категория людей, которые могут просто следовать программе, разработанной специалистом.

**- Менять привычки сложно?**

- Самое сложное в жизни – это менять свои сформированные годами привычки. Поможет понимание того, что и зачем вы делаете. Если же получится выработать полезную привычку, она станет органичной частью вашей жизни, и вы будете с удивлением вспоминать, что раньше жили иначе.