

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Малоподвижному образу жизни в последнее время подвержены все большее количество людей нашей планеты.

Это связано с широким использованием личного автотранспорта, мониторов для работы и в образовательных целях, а также во время отдыха.

Начиная от детей и подростков увеличивается степень ожирения, ухудшается состояние кардиометаболического здоровья, физического и эмоционального состояния, ухудшается социально-ориентированное поведение, сокращается продолжительность сна.

У взрослых повышается распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета 2-го типа, а также повышается смертность от всех перечисленных причин.

По статистике у четверти взрослого населения мира наблюдается недостаточная физическая активность. У каждой 3-ей женщины и каждого 4-го мужчины уровень физической активности снижен.

Уровень недостаточной физической активности населения в странах с высоким уровнем дохода в 2 раза выше, чем в странах с низким уровнем дохода. В странах с высоким уровнем дохода 26% мужчин и 35% женщин были недостаточно физически активны по сравнению с 12% мужчин и 24% женщин в странах с низким уровнем дохода.

Снижение уровня физической активности связано с пассивностью во время досуга и ведением малоподвижного образа жизни дома и на работе.

Длительное снижение физической активности приводит к атрофическим изменениям в мышцах костной ткани, нарушается обмен веществ, снижается синтез белка.

Она крайне неблагоприятно сказывается на работе головного мозга. Возникают головные боли, бессонницы, люди становятся эмоционально неуравновешенными. Еще один из признаков гиподинамии – повышение аппетита, что может довольно быстро привести к ожирению. Это, в свою очередь, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний из-за атеросклероза. Может возникнуть варикозное расширение вен и заболевания суставов.

Из-за слабости мышц может появиться нарушение осанки.

Пребывание дома в течение длительного периода времени серьезно осложняет поддержание физической активности.

Пребывание в карантинном режиме может вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психическое здоровье людей.

Регулярная физическая активность может:

- улучшить состояние мышечной, кардиореспираторной систем;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;

- снизить риск развития гипертонии, ИБС, инсульта, диабета, различных видов рака, а также депрессии;

- снизить риск падений и переломов;

- помочь поддерживать нормальный вес тела.

ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. Или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или высокой интенсивности, направленной на развитие мышечной силы.

Следование этим рекомендациям возможно в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.

Ниже предлагаются способы поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях домашнего карантина.

1. Делать короткие активные перерывы в течение дня.

Короткие разминки являются дополнением к общим рекомендациям.

Танцы, игры с детьми и выполнение домашних обязанностей (уборка дома и т.д.) также позволяют оставаться физически активными.

2. Использовать онлайн ресурсы, принимая во внимание свои ограничения.

3. Ходить. Даже в небольших помещениях использовать хождение по периметру или марш на месте, что поможет оставаться активными.

Если вам звонят, стойте или ходите по дому во время разговора, а не сидите.

4. Проводить время в стоячем положении.

Сократите время, проводимое в сидячем положении, и по возможности отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале, в каждый отдельный период старайтесь оставаться в сидячем положении или положении лежа не более 30 минут.

Можно рассмотреть возможность использования стола на высоких ножках, позволяющего работать в положении стоя, или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время

отдыха в сидячем положении отдавать предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

5. Расслабление.

Расслабление в сочетании с глубокими вдохами и выдохами помогут сохранить спокойствие.

6. Правильное питание.

Для поддержания оптимального состояния здоровья важно помнить о необходимости правильно питаться и потреблять достаточное количество воды.

ВОЗ рекомендует пить воду вместо сахаросодержащих напитков.

Ограничить или исключить потребление алкогольных напитков.

Обеспечить достаточное количество фруктов и овощей, ограничить потребление соли, сахара и жира. Отдавать предпочтение цельнозерновым, а не рафинированным продуктам.

1. Для занятий можно использовать подручные материалы (скакалка, бутылка с водой, стул и т.д.) для импровизации тренажерного зала. Можно тренироваться на балконе или террасе.

2. Включать упражнения на растяжку и глубокое дыхание.

3. Каждые 60 минут выполнять 5-10 минут структурированного движения. Это особенно важно для людей с нарушениями кровообращения, диабетом и другими сосудистыми проблемами.

4. Избегать просмотра всех видов экрана после 8 часов вечера, чтобы обеспечить надлежащее качество сна.

5. Избегать бездействия в течение дня.

Противопоказания.

Если вы чувствуете какое-либо недомогание, следует ограничить свою физическую активность.

Не следует использовать длительные напряженные физические упражнения. Это может снизить устойчивость к вирусным инфекциям. При появлении головокружения, слабости, одышки занятия следует прекратить. Также не следует заниматься при повышенной температуре.