

ОСНОВНЫЕ РИСКИ СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ РЕЖИМА САМОИЗОЛЯЦИИ. ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Бузина Д. В., Золоева М. А., Русинова Е. А.

Научный руководитель работы: к.п.н. доцент Халилова Л.И.
Кафедра физической культуры
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Контактная информация: Бузина Дарья Владимировна — студентка 3 курса педиатрического факультета.
E-mail: buzidavla@mail.ru

Ключевые слова: физическая активность, риски развития НИЗ (неинфекционные заболевания), самоизоляция

Актуальность: повседневная физическая активность является важнейшей частью жизни каждого. Она необходима для нормального функционирования органов и систем человека. Вследствие снижения физической нагрузки во время эпидемии у людей повысилась вероятность развития неинфекционных заболеваний (НИЗ). В данной работе рассмотрены некоторые заболевания, к которым приводит снижение активности, а также способы их предотвращения по рекомендациям всемирной организации здравоохранения.

Цель исследования: выявление рисков резкого снижения физической активности из-за самоизоляции; основные причины развития неинфекционных заболеваний; влияние самоизоляции на смертность.

Материалы и методы: анализ и синтез литературы, обобщение полученной информации.

Результаты: снижение физической активности или полное ее отсутствие, чаще всего приводит к возникновению ишемической болезни сердца (ИБС), сахарного диабета II типа, остеопорозу, артериальной гипертензии, снижению продукции эндорфина, повышению уровня холестерина в крови, гиподинамии, ожирению, вследствие дисбаланса потребления и расхода энергии [1].

Рекомендации ВОЗ для профилактики НИЗ во время самоизоляции: вставать с места и двигаться не реже одного раза в 30 минут; иногда стоять за рабочем местом; выполнение домашних обязанностей; танцы, гимнастика (имеются противопоказания); ходьба по квартире или с соблюдением социальной дистанции (1,5м) и наличием СИЗ; соблюдение питьевого режима и режима питания, а также отказ от вредных привычек.

По рекомендации ВОЗ время физической активности для детей и молодых людей в возрасте 5–17 лет — ежедневная физическая активность от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю. Для взрослых людей (18–64 лет) — не менее 150 минут в неделю занятий аэробикой средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятий аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут. Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более раз в неделю. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю. Для пожилых людей (65 лет и старше) — рекомендации, как и для взрослых людей (приведенные выше), при надлежащих для пожилых людей интенсивности и типе физической активности [2].

Вывод: во время самоизоляции важна любая физическая активность. Желательно выполнять возрастную норму физической активности, рекомендованную ВОЗ.

Литература

1. Евдокимова А.А.. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления, Санкт-Петербургский образовательный вестник, no. 3 (3), 2016, pp. 12–15.
2. Задворная О.Л., Борисов К.Н.. Развитие стратегий профилактики неинфекционных заболеваний» Медицинские технологии. Оценка и выбор, no. 1 (35), 2019, pp. 43–49.