

Физика тела: мода на спорт

Есть ли среди нас те, кто все еще не вписал спорт в свой персональный жизненный регламент? Утренние часы мы проводим на ковриках в йогических асанах, ходим в бассейны и на кардио после работы, бегаем марафоны и каждый вечер выходим на прогулку, считая свои 10 тысяч шагов. Мы перестали готовить себя к пляжному сезону или худеть перед Новым годом и придерживаемся философии круглогодичного поддержания формы. Самое время поговорить о моде на спорт.

подпись под фото спикера:

Главный внештатный специалист по спортивной медицине Министерства здравоохранения Свердловской области, руководитель городского центра спортивной медицины детской городской поликлиники №13 Михаил Чулошников.

— Михаил Викторович, правда ли, что заниматься спортом стало модно?

— Спорт в нашей стране всегда был развит на высоком уровне. В советские времена сдавали нормы ГТО — вспомните разминки в школах для детей и в течение рабочего дня для взрослых, телепередачи, пропагандирующие здоровый образ жизни. В конце 1990-ых было не до ЗОЖа. Однако уже с середины 2000-ых ситуация выправилась. На сегодняшний день спортом в нашей стране занимаются примерно 43 процента населения, но уже через семь лет этот показатель должен вырасти до 70 процентов, к чему призывает президент РФ в своем указе о национальных целях развития России на период до 2030 года. В Свердловской области число людей, регулярно посвящающих время спорту, составляет примерно 65 процентов.

— Вопрос «каким видом спорта ты занимаешься?» — пожалуй, самый популярный при знакомстве или светской беседе. А существует ли мода на виды спорта?

— Среди мальчишек неизменно популярны командные виды спорта — хоккей и футбол, девочки отдают предпочтение фигурному катанию и художественной гимнастике. Граждане старше 18 лет чаще занимаются игровыми видами спорта, формируя любительские лиги на уровне города. Востребованы беговые марафоны и гонки на скорость — сезонные забеги и массовые лыжные состязания. И, конечно, тренажерные залы. Пожилые люди верны скандинавской ходьбе, йоге, растяжке, выбирают мало интенсивные нагрузки. Для популяризации спорта в нашей области регулярно проводятся массовые спорт-ивенты — «Гонка героев» и ее виды, марафон «Европа-Азия», «Лыжня России» и другие. Всегда можно присоединиться к спортивным мероприятиям, анонсы которых публикуют на своем сайте областной и городской центры развития спорта.

— Как определить, какой вид спорта предпочесть, чтобы получить все преимущества от занятия и добиться конкретных целей?

— Чрезмерная физическая активность чревата снижением защитной способности организма, обострением хронических заболеваний, возникновением сопутствующих недугов. Перегруженный организм накапливает усталость, и велики шансы получить спортивную травму. Поэтому очень важно рационально подбирать физическую нагрузку.

Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы рекомендовано провести нагрузочный тест под контролем ЭКГ с определением уровня анаэробного порога.

Для оценки соотношения жировой и мышечной ткани подойдет биоимпедансометрия, или диагностический метод, позволяющий также выявить возможности организма и риски развития тех или иных заболеваний. Это в первую очередь необходимо людям, которые хотят правильно похудеть без обезвоживания тканей и ущерба для мышечной массы или желающие набрать мышечную массу с минимальным количеством жировой.

Диспансеризация как метод диагностики состояния вашего организма тоже будет очень информативным методом исследования.

И не забудьте получить рекомендации по физической активности от врача по спортивной медицине!