

Fizinio aktyvumo svarba

FIZINIS AKTYVUMAS - tai bet koks judėjimas, dėl kurio poveikio padidėja širdies susitraukimų dažnis, tankėja kvėpavimas, suaktyvėja kraujotaka ir vyksta kiti fiziologiniai organizmo pokyčiai.

Fizinis aktyvumas reikalingas tam, kad gerai jaustumėmės fiziškai, socialiai ir emociškai. Pakankamas judėjimo užtikrinimas yra vienas iš svarbiausių lėtinių neinfekcinių ligų ir nutukimo profilaktikos veiksnių, geresnės gyvenimo kokybės pagrindas. Judėjimas yra pagrindinis biologinis žmogaus raidos veiksnys, skatinantis organizmo vystymąsi.

Nesveika gyvensena ir neigiamas elgesys, o taip pat ir menkas fizinis aktyvumas, skatina lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimą. Norint, kad formuotusi žmogaus organizmas, būtų bei padidinamas jų gyvybingumas, fiziniai veiklai ir sportui reikėtų skirti po 60 min. kasdien. Pabrėžtina, kad vidutinio ir didelio intensyvumo ilgai trunkanti fizinė veikla yra ypač naudinga vaikų ir suaugusiųjų sveikatai.

Nauda:

- 1) Formuojasi žmogaus organizmas;
- 2) Ugdomos ir stiprinamos visos organizmo sistemos;
- 3) Gerėja žmogaus motorika, fiziniai gebėjimai;
- 4) Didinama raumenų masė, apimtis, jėga ir stangrumas;
- 5) Sustiprėja sausgyslės ir raiščiai, pakelia didesnę krūvį;
- 6) Formuojasi taisyklinga kaulo struktūra;
- 7) Gerinama skandžio ir žarnyno veikla;
- 8) Gerėja nuotaika.

Fizinio aktyvumo rekomendacijų principai:

- ✓ bet kokia fizinė veikla yra geriau nei jokios veiklos (fizinis pasyvumas);
- ✓ padidinus fizinės veiklos intensyvumą, dažnumą ar trukmę, padidėja nauda žmogaus sveikatai;
- ✓ fizinės veiklos teikiama nauda sveikatai yra daug kartų didesnė negu galima sveikatos sutrikimų ar traumų rizika

