

Sveika gyvensena – tai kasdienis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar net gerinti savo sveikatą. O fizinis aktyvumas – būtinas sveikos gyvensenos veiksnys! Nors organizmo reakcija į fizinę krūvį priklauso nuo fizinio aktyvumo rūšies, formos, dažnumo, intensyvumo, trukmės ir poilsio intervalų, bendrai galima teigti, kad jo bendras poveikis vaikų ir suaugusių organizmui yra labai teigiamas.

Fizinis aktyvumas yra neatsiejama kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis, svarbi visais žmogaus gyvenimo tarpsniais.

Fizinės veiklos poveikis žmogaus organizmui:



- Fizinė veikla stimuliuoja kvėpavimo sistemos veiklą. Reguliariai mankštinantis plaučių turis didėja, tvirtėja raumenys, kurie padeda plaučiams išsiplėsti. Kadangi įkvepiame daugiau oro, gausesnės deguonies sankaupos išnešiojamos į ląsteles, audinius.
- Mankštos metu širdies raumuo stiprėja. Kuo stipresnis širdies raumuo, tuo daugiau kraujo susitraukdama išstumia širdis. Vadinasi, kuo stipresnė širdis, tuo jos darbas yra galingesnis. Geresnis fizinis pajėgumas – geresnė kraujotaka, nes palaikomas normalus kraujo spaudimas.
- Fizinis pajėgumas stiprina kaulus. Sportuojant kaulų tankis didėja, todėl yra mažesnė tikimybė patirti traumas, kaulai būna stipresni, mažiau trapūs.
- Reguliarūs fiziniai pratimai ir mankšta stiprina imunitetą. Fiziškai aktyvūs žmonės rečiau serga infekcinėmis ligomis, greičiau pasveiksta po ligų, jaučiasi žvalresni ir energingesni.
- Mankštinimasis stimuliuoja protinę veiklą. Fizinio aktyvumo metu suintensyvėja kraujo apykaita smegenyse. Todėl fizinis aktyvumas padeda aiškiau mąstyti, priimti tinkamus sprendimus, padeda lengviau susikaupti ir koncentruoti dėmesį.
- Fizinė veikla mažina riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Mankštinantis sunaudojama su maistu gauta energija, vadinasi, fizinis aktyvumas padeda išvengti viršsvorio bei jį sumažinti.
- Teigiamai veikia nervų sistemą. Fizinis aktyvumas padeda paruošti organizmą nervinėms reakcijoms, todėl kūnas greičiau atsipalaiduoja streso ir nerimo metu. PSO duomenimis 15 minučių intensyvaus ėjimo poveikis prilyginamas vienai raminamųjų tabletei.
- Geriną gebėjimą susikaupti. Po mankštos gerėja mąstymo kokybė, ilgėja visaverčio protinio darbo trukmė, todėl fiziniai pratimai padeda susikaupti intensyviai mokantis ir dirbant.
- Lėtina senėjimo procesus. Reguliariai mankštinantis gerėja širdies ir plaučių fizinės funkcijos, stangrėja oda, tvirtėja raumenys, gerėja miego bei gyvenimo kokybė.
- Skatina pasitikėjimą savimi, didina orumą ir savivertę. Fiziškai aktyvūs žmonės dažniau jaučiasi sveikesni ir labiau pasitikintys savimi nei tie, kurie laiką po darbo ar pamokų leidžia pasyviai.



Yra keletas kitų teigiamų mankštos padarinių psichinei sveikatai:

- ✓ Pagerėja atmintis – dėl endorfinų ir nervų sistemos veikimo, kuris stimuliuoja naujų smegenų ląstelių augimą, gerina dėmesio koncentraciją.



- ✓ Didėja pasitikėjimas savimi.
- ✓ Gerėja miego kokybė.
- ✓ Kelis kartus per savaitę atliekami aerobiniai pratimai, padidina širdies susitraukimų dažnį, todėl pasiekama geresnė fizinė forma.
- ✓ Sustiprėja imunitetas – mažinant kortizolio (streso hormono) koncentraciją.
- ✓ Atsiranda atsparumas – mankšta gali padėti geriau įveikti protinio ir emocinio gyvenimo iššūkius.

- ✓ Reguliarus fizinis aktyvumas – veiksminga priemonė pagerinti emocinę būklę

Atminkite – vidutinio intensyvumo fizinis krūvis yra įveikiamas daugumai žmonių (vidutinis – tai, kai kvėpuojate šiek tiek sunkiau nei įprastai, bet taip, kad pavyktų susikalbėti su šalia esančiu žmogumi, o kūnas būtų nors kiek sušilęs).

- **Netaisyklinga laikysena.** Atliekant pratimus būtina stebėti, ar laikysena išlieka tiesi. Neteisingai pasuktas dubuo, ne taip laikomos rankos ar kojos, sulinkusi nugara – visa tai atneš ne gerus sportinius pasiekimus, bet skausmą. Skausmas – akivaizdžiausias požymis, jog pratimai atliekami netaisyklingai.
- **Per didelis fizinis krūvis.** Tik pradėjus sportuoti intensyvios treniruotės nėra rekomenduojamos. Sveikatai nepakenksite, jei fizinį krūvį didinsite pamažu. Kitu atveju galimi tiek sveikatos sutrikimai, tiek traumos. Tyrimais įrodyta, jog poveikis sveikatai yra didesnis, jei fizinė veikla yra atliekama nedideliu intensyvumu, bet ilgiau.
- **Poilsio dienų trūkumas.** Būtina atminti, jog kiekvienam organizmui reikia poilsio. Poilsis reikalingas tam, jog atsigautų raumenys ir išsiskaidytų pieno rūgštis, todėl net ir intensyviai sportuojant patartina padaryti vienos ar dviejų dienų pertrauką. Jei kūnas reikalauja judėjimo, tomis dienomis galima rinktis ramesnės sporto šakas, tokias kaip jogą ar kalanetiką.



Parengė Sabina Stugienė VSS

Naudota literatūra:

1. Sudarytojas Poderys J. Kineziologijos pagrindai (mokomoji knyga). LKKA, KMU, 2004, Kaunas.
2. Skurvydas A., Zuožienė I., Stasiulis A., Kamandulis S., Vizbaraitė D., Masiulis N., Mačiukas A., Rėklaitienė D. Fizinis aktyvumas ir sveikata. Studijų knyga. Lietuvos kūno kultūros akademija, 2006.
3. World Health Organization. Reducing risks, promoting healthy life. World Health Report 2002. In : 2002; Geneva :World Health Organization; 2002.
4. Šreder D. Sportas, imuninė sistema ir natūralūs gydymo būdai. Biologinė medicina 2007.
5. Gundling P. Judėjimas – metabolinio sindromo terapinė priemonė. Biologinė medicina 2007..