



# ***Физическая активность – залог здоровья и долголетия!***

**Руководитель Сызранского межмуниципального отдела  
ГБУЗ СО «Самарский областной центр медицинской  
профилактики  
«Центр общественного здоровья»  
Завьялова Марина Павловна  
Сызрань 2020**

# Гиподинамия

## Основные признаки:

- Вялость,
- Сонливость
- Плохое настроение
- Раздражительность
- Общее недомогание
- Усталость
- Снижение, либо наоборот повышение аппетита
- Нарушение сна
- Снижение работоспособности

Проблема нашей цивилизации – гиподинамия



# Последствия гиподинамии

- Атрофические изменения в мышцах
- Изменения в костной ткани
- Нарушение обмена веществ
- Негативное влияние на работу головного мозга
- Нарушения в эмоциональной сфере
- Головные боли
- Бессонница
- Ожирение



# Активный образ жизни:

- **в 2 раза уменьшает** риск развития мочекаменной болезни
  - **на 30% снижает** степень риска рака груди
  - **на 40% уменьшает** риск рака желудка
  - **в 2 раза снижает** риск рака поджелудочной железы
  - **на 10-70% меньше** риск рака предстательной железы
    - **на 60% уменьшает** риск развития ИБС
- **на 40% повышает** шанс дожить до глубокой старости в ясном уме
  - **на 5-10 мм рт. ст. снижает АД**
  - **на 20-25% уменьшает** вероятность развития повторного инфаркта миокарда
- **на 20-80% уменьшает** риск рака женских половых органов.

# Польза от физических нагрузок

- Сосуды полноценно функционируют
- Уменьшаются холестериновые отложения
- Лучше работает сердечная мышца
- Меньше вероятности заболеть раком
- Улучшается психическое состояние организма
- Формируется устойчивость к стрессам
- Улучшается гормональный фон
- Повышается иммунитет
- Снижается риск:
  - ожирения
  - сахарного диабета
  - гипертонии
  - остеопороза

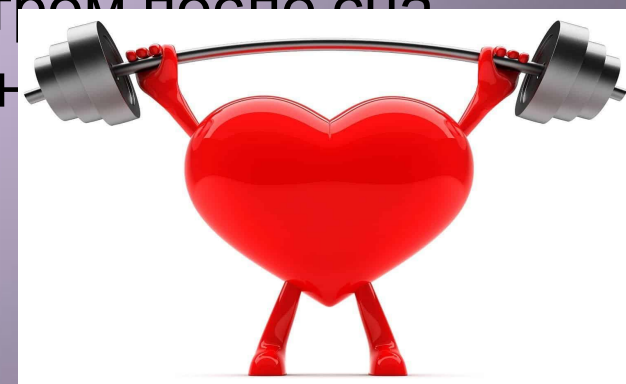
# Сердце и физические нагрузки

Регулярная физическая нагрузка тренирует сердце: при нагрузке оно значительно активизируется, при этом пульс изменяется незначительно, но увеличивается объем крови, выбрасываемой из сердца в сосуды. Необходимо помнить: для сердца полезны только аэробные нагрузки!

***Признак здорового сердца и его экономной работы – невысокая частота пульса в состоянии покоя.***

Проверим себя: подсчитайте пульс утром после сна лежа в постели и сравните с приведенными значениями:

- 55 – 60 в минуту – **отлично;**
- 60-70 в минуту – **хорошо;**
- 70-80 в минуту – **удовлетворительно;**



# Общие рекомендации по физической активности для здоровых людей

Для развития и поддержания физического состояния необходимо соблюдение следующих принципов построения тренировочных занятий:

**Количество занятий** должно составлять 3 – 5 раз в неделю

**Интенсивность занятий** у здоровых, молодых лиц (до 30 лет) рассчитывают – 60-80% от максимальной частоты сердечных сокращений ( $ЧСС_{max} = 220 - \text{возраст}$ )

Пример: Женщина 30 лет  $ЧСС_{max} = 220 - 30 = 190$

*Диапазон пульса при физической нагрузке: 60 – 80%, то есть 114 – 152 ударов в минуту*

**Продолжительность занятий** – 20 – 60 мин. непрерывной аэробной работы.

Занятия на уровне ЧСС ниже 60% от максимальной - малоэффективны

**Главное правило – физические нагрузки должны соответствовать уровню тренированности организма с учетом возраста и сопутствующих заболеваний.**

Для людей в возрасте от 19 до 64 лет оптимальная физическая активность должна составлять около **150** минут в неделю (ходьба, плавание, зарядка, гимнастика, бег и др.)





# Следующее правило физической активности - регулярность

Положительных результатов в борьбе с гиподинамией и избыточным весом можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Занятия от случая к случаю не дадут необходимого эффекта. Выбрать частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки с учетом её интенсивности можно, используя данную таблицу.

## Расход энергии при разных видах оздоровительных нагрузок

Тип нагрузки	Ккал/час
Медленная ходьба (3-4 км/ч)	280-300
Ходьба в среднем темпе (5-6 км/ч)	350
Быстрая ходьба (7 км/ч)	400
Бег трусцой ( джоггинг 7-8 км/ч)	650
Ходьба на лыжах	420
Езда на велосипеде (медленно-быстро)	210-540
Плавание (медленно- быстро)	180-400

# Индивидуальный подбор физических нагрузок

У каждого человека свои границы безопасного пульса, их определяют с помощью специального тестирования .

Людям старше 30 лет, которые не занимались спортом и физкультурой, надо пройти медицинское обследование.

Мужчинам старше 35-40 лет и женщинам старше 50 лет даже при отсутствии жалоб обязательно необходимо провести ЭКГ сердца.

Для правильного подбора индивидуального комплекса дозированных физических нагрузок надо проконсультироваться с лечащим врачом!

## **Вам противопоказаны интенсивные физические нагрузки, если у Вас:**

- Нестабильная стенокардия
- ИБС с частыми приступами малых усилий, покоя
- Недостаточность кровообращения II и III степени
- Нарушения ритма сердца (проявляющиеся или усиливающиеся)
- Аневризма сердца и сосудов
- Артериальная гипертензия 180/110 мм рт.ст. и более (АГ IIIст.)
- Нарушения мозгового кровообращения.
- Аортальный стеноз или субаортальный мышечный стеноз.
- Болезни легких с выраженной дыхательной недостаточностью
- Тромбофлебит и тромбэмболические осложнения
- Легочная гипертензия
- Пороки сердца
- Состояние после кровоизлияния в глазное дно
- Миопия высокой степени (более 8 диоптрий)
- Злокачественные новообразования
- Психические заболевания
- Лихорадочные состояния
- Сахарный диабет (*некомпенсированный* )



**Чтобы продлить жизнь  
на 10 – 20 лет надо всего лишь:**

**- ходить быстрым шагом по 30 минут 5 раз в  
неделю**

**- или бегать трусцой по 25-30 минут 5 раз в неделю**

**- или заниматься в фитнес клубе 2 - 3 раза в неделю**

**- или каждый день хотя бы по 1 часу выгуливать  
собаку**

**Формула здоровой жизни =**

**3 x 5**

**5 разных овощей и фруктов  
в день**

**5 стаканов жидкости ежедневно**

**5 дней в неделю ходить  
пешком по 30 минут**

***Весь секрет  
продления жизни  
состоит в том,  
чтобы  
не укорачивать её***

(Э. Фейхтерслебен,  
австрийский писатель и врач)