

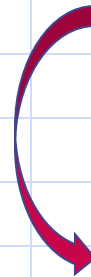
Занятие 4

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Влияние физической активности на здоровье.
- Особенности повышения повседневной физической активности.
- Определение интенсивности физических нагрузок и контроль над ней.
- Принципы правильного выполнения оздоровительных физических нагрузок (*осанка при ходьбе и беге, положение рук, ног, правильная постановка дыхания*).

Влияние регулярных аэробных физических упражнений на здоровье

- Уменьшение сердечного выброса в покое.
- Улучшение липидного спектра крови.
- Достижение сбалансированного потребления и расхода энергии.
- Снижение скорости возрастной потери костной ткани.
- Устойчивость к стрессам.
- Улучшение гормонального фона.
- Повышение иммунитета.
- Уменьшение риска
 - ожирения;
 - сахарного диабета;
 - гипертонии;
 - злокачественных новообразований;
 - остеопороза.



Знаете ли Вы, **что регулярные аэробные физические упражнения имеют оказывают эффект ?**

Благодаря регулярным аэробным физическим упражнениям можно достичь:

- **тренированности сердечно-сосудистой системы;**
- **улучшения функции органов дыхания;**
- **гибкости;**
- **увеличения мышечной силы;**
- **большей выносливости;**
- **улучшения осанки и фигуры.**



Показатель функционального состояния сердца — частота пульса в покое

(показатель «экономной» работы сердца)

- Подсчитайте свой пульс утром в постели после сна и сравните результат с приведёнными данными:
 - 55–60 уд./мин. — «отлично»;
 - 60–70 уд./мин. — «хорошо»;
 - 70–80 уд./мин.— «удовлетворительно»;
 - 80 и более уд./мин. — «плохо».

Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно ориентировочно определить следующим образом.

- Предварительно замеряется пульс в покое.
- Выполняется нагрузка — 20 приседаний за 30 с.
- Через 3 мин пульс измеряется повторно, и определяется разница результатов:

хорошая тренированность — не более 5 ударов;
удовлетворительная — 5-10 ударов;
низкая — более 10 ударов.

ТЕСТ (по К. Куперу)

Пройдите (ходьба, бег) как можно дальше в течение 12 мин. Оцените. Для мужчин (в км)



Степень готовности	под-	До 30 лет	30–39 лет	40–49лет	Старше 50 лет
Очень плохо		<1,6	<1,5	<1,3	<1,2
Плохо		1,6–1,9	1,5–1,84	1,3–1,6	1,2–1,5
Удовлетворительно		2,0–2,4	1,85–2,24	1,7–2,1	1,6–1,9
Хорошо		2,5–2,7	2,25–2,64	2,2–2,4	2,0–2,4
Отлично		2,8 и более	2,65 и более	2,5 и более	2,5 и более

ТЕСТ (по К. Куперу)

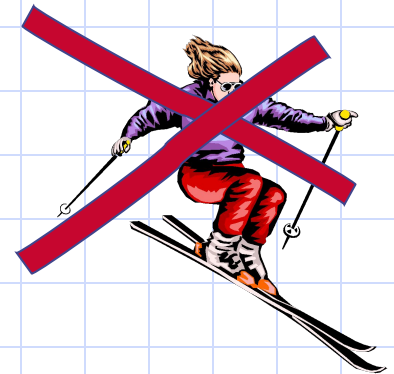
Пройдите (ходьба, бег) как можно дальше в течение 12 мин. Оцените. Для женщин (в км)



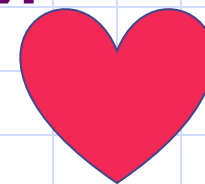
Степень готовности	под-	До 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	Старше 50 лет
Очень плохо		<1,5	<1,3	<1,2	<1,0
Плохо		1,5–1,84	1,3–1,6	1,2–1,4	1,0–1,3
Удовлетворительно		1,85–2,15	1,7–1,9	1,5–1,84	1,4–1,6
Хорошо		2,16–2,64	2,0–2,4	1,85–2,3	1,7–2,15
Отлично		2,65 и более	2,5 и более	2,4 и более	2,2 и более

Противопоказания к повышению физических нагрузок

- 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 III степени).
- Нарушения мозгового кровообращения.
- Аортальный стеноз или субаортальный мышечный стеноз.
- Болезни легких с выраженной дыхательной недостаточностью.
- Тромбофлебит и тромбоэмболические осложнения.
- Лёгочная гипертензия.
- Пороки сердца.
- Состояние после кровоизлияния в глазное дно.
- Миопия высокой степени (более 8 диоптрий).
- Злокачественные новообразования.
- Психические заболевания.
- Лихорадочные состояния.
- Сахарный диабет (*некомпенсированный*).



Контролируйте интенсивность Вашей физической нагрузки



- **Пороговая нагрузка** превышает уровень привычной двигательной активности и является минимальной величиной тренировочной нагрузки с ЧСС менее 65–75% от её максимального значения ($ЧСС_{\text{макс.}} = 220 - \text{возраст}$).
- **Оптимальная нагрузка** с ЧСС от 75 до 85% от $ЧСС_{\text{макс.}}$ даёт максимальный оздоровительный эффект.

Надо знать, как построить занятие по повышению физической активности

Каждая оздоровительная тренировка должна состоять из трёх фаз.

1. Разминочная часть занятия.

Основные цели разминки:

- а) разогреть организм,
- б) вызвать плавное повышение пульса.

2. Основная часть — аэробная фаза.

- Следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50–70% от максимальной возрастной ЧСС и поддерживать этот уровень не менее 20–30 мин в течение одного занятия.

3. Заключительная часть занятия – фаза выхода из аэробной нагрузки, очень важна для адаптации организма. Продолжительность её 20–30 мин.



Используйте для движения любую минуту

(для тех, кто начинает задумываться над тем, как изменить свой образ жизни, с чего начать...)

- Три раза в день по 10 мин: встаньте с кресла, распрямитесь и походите вокруг него.
- Ходите по лестнице, вместо того чтобы пользоваться лифтом.
- Попробуйте проходить часть пути на работу или с работы пешком.
- Выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше.
- Вместо того чтобы говорить с коллегами по телефону, не ленитесь сходить к ним.
- Если Вы привыкли ездить на машине, то старайтесь парковать её как можно дальше от подъезда, чтобы пройти лишние 50–100 м.
- Играйте в активные игры с детьми.
- Прогуливайтесь по магазинам, не используя транспорт.
- Выполняйте посильную работу на даче.
- Не упускайте возможности чаще бывать на природе.

Современные международные рекомендации

- Для здоровых людей — ходить пешком не менее 3 км в день или по 30–40 мин не менее 4–5 раз в неделю, желательно в умеренном темпе.
- Для больных – индивидуальный подбор после тестирования и врачебных рекомендаций.



Желаем Вам здоровья!