

## 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 под-готовленности	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)

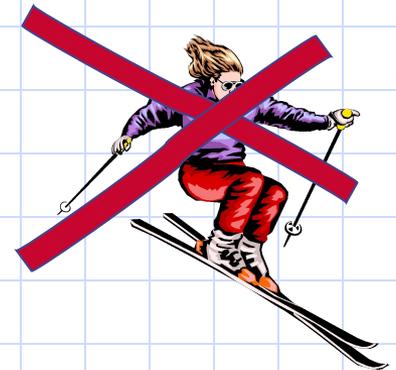
*Пройдите (ходьба, бег) как можно дальше в течение 12 мин. Оцените. Для женщин (в км)*



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.



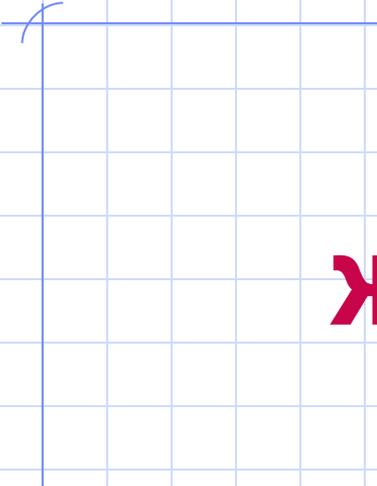
# Используйте для движения любую минуту

*(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!**