

ТЫ МОЖЕШЬ
ВЫБРАТЬ

ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

- ВМХ
- Айкидо
- Академическая гребля
- Американский футбол
- Бадминтон
- Баскетбол
- Бейсбол
- Бокс
- Велотрековые гонки
- Водное поло
- Волейбол
- Вольная борьба
- Выездка
- Гандбол
- Гольф
- Горный велосипед
- Гребля на байдарках и каноэ
- Гребной слалом
- Греко-римская борьба
- Дартс
- Джиу-джитсу
- Дзюдо
- Карate
- Кикбоксинг
- Конкур
- Конное троеборье
- Кудо
- Настольный теннис
- Парусный спорт
- Пауэрлифтинг
- Плавание

- Легкая атлетика:
- беговые виды
- спортивная ходьба
- многоборья
- пробеги
- кроссы
- технические виды
- Пляжный волейбол
- Пляжный футбол
- Прыжки в воду
- Прыжки на батуте
- Регби
- Самбо
- Синхронное плавание
- Скандинавская ходьба
- Современное пятиборье
- Спортивная гимнастика
- Спортивная стрельба
- Стрельба из лука
- Сумо
- Теннис
- Триатлон
- Тхэквондо
- Тяжелая атлетика
- Фехтование
- Фитнес
- Футбол
- Хоккей на траве
- Художественная гимнастика
- Шахматы
- Шоссейный велоспорт



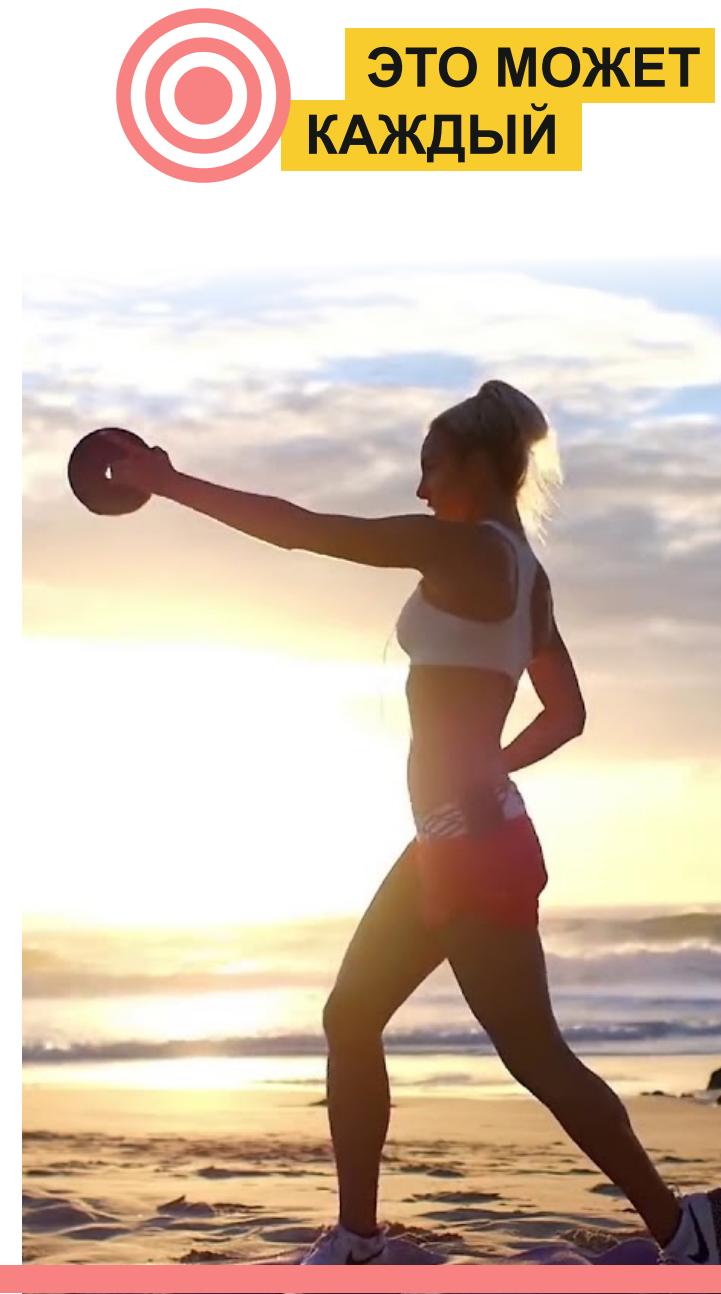
МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

АМИ российское агентство
медицинско-социальной
информации



ГБУЗ «Челябинский областной
центр медицинской
профилактики»



ЭТО МОЖЕТ
КАЖДЫЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Миллионы лет человек формировался как сложный организм, способный выдерживать высокие физические нагрузки, вовлекающие в движение большое число мышц.

В 20 и 21 веке физическая активность (ФА) в значительной степени исчезла из нашей жизни, в то время как наше тело нуждается в физической нагрузке. ФА остается основой здоровья человека на протяжении всей его жизни, определяя самочувствие и независимость в глубокой старости.

Почему нужно быть физически активным?

Существует множество причин, по которым следует вести физически активный образ жизни, основные из них следующие:



ФА — это здоровье на протяжении всей жизни и независимость до глубокой старости.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Как и сколько нужно заниматься физической активностью?

Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятий ФА. Основным источником ФА является обычная ежедневная физическая деятельность людей ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы.

Наилучший вид физических занятий для тренировки сердечно-сосудистой системы — **аэробная ФА** продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).

- Следует заниматься теми видами ФА, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддержать регулярность занятий.
- Сначала лучше воздержаться от слишком интенсивных или не свойственных вашему образу жизни занятий.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

время занятий для взрослых людей в неделю (18-64 года)

75 минут 150 минут

для людей с хорошим физическим здоровьем

150 минут 300 минут

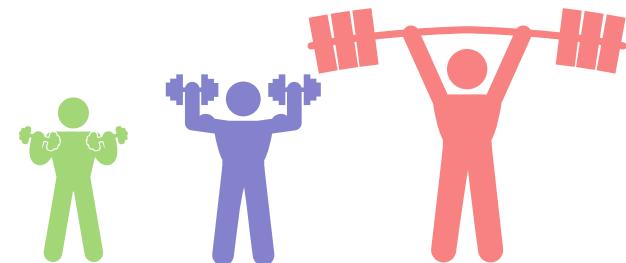
умеренная физическая нагрузка

интенсивная физическая нагрузка

- Длительность одного занятия должна быть не менее **10 минут**. Виды ФА могут быть различными, от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др.) до специальных занятий физкультурой или спортом, или могут сочетаться и другие.
- Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная ФА продолжительностью не менее **45–60 минут**.
- Для укрепления костей необходимы специальные виды ФА, создающие нагрузки на костную структуру.

ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗОК

Физическая активность



По интенсивности энергетических затрат ФА классифицируется на три уровня: **низкий, умеренный и интенсивный**.

- Низкая ФА** соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, или лежа читает, или смотрит телепередачи.
- Умеренная ФА** — это уровень ФА, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.
- Интенсивная ФА** — это уровень ФА, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид **физической активности** обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.