

ГБУЗ «Челябинский областной центр медицинской профилактики»

Дубова Кристина Вадимовна
И.О. Заведующего отделом
по профилактической работе
с детьми и демографической ситуации



**ШКОЛА ЗОЖ
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

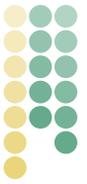




Физическая активность



Это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя



Физическая активность снижает риск

- Сердечных заболеваний;
- Инсульта;
- Диабета 2 типа;
- Артериальной гипертензии;
- Онкологических заболеваний;
- Депрессии.

Кроме этого, физическая активность является определяющим фактором затрат энергии, и, следовательно, имеет решающее значение для энергообмена и контроля веса.



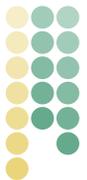
Регулярные физические нагрузки

Регулярные физические нагрузки умеренной интенсивности активизируют резервные мощности организма и поддерживают оптимальную физическую форму на протяжении всей жизни.

Такие тренировки развивают мышечную силу, выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подвижность в суставах, улучшение координационных способностей.



Несмотря на мощное развитие лекарственной терапии, дозированная физическая нагрузка остается универсальным методом профилактики ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, ожирения и других заболеваний.



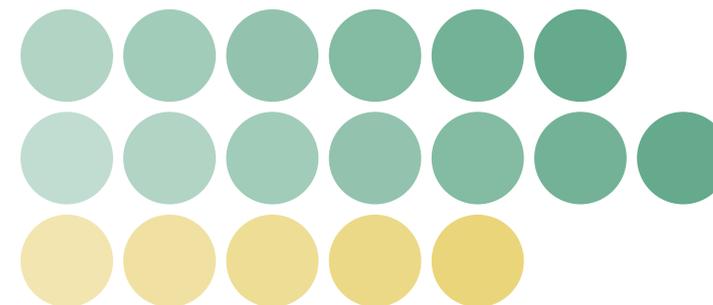
СОВЕТЫ ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, ПОВЫШАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

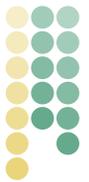
Повреждения мышц, суставов и костей могут быть наиболее частой причиной для прекращения занятий, повышающих физическую активность.

Необходимо объяснить пациенту, что наилучший путь предотвратить повреждения:

- Начинать повышение физической активности постепенно
- Не заниматься такими видами физической активности, которые являются слишком интенсивными для него.
- При появлении боли во время занятий, следует остановиться и отдохнуть

Наиболее серьезный риск при повышении физической активности - это сердечный приступ, но это случается редко. Необходимо объяснить, что при ощущении боль в грудной клетке во время занятий, необходимо немедленно остановиться и найти возможность проконсультироваться с врачом





Рекомендации

«Как вернуться к занятиям, повышающим физическую активность»

Используйте дневник занятий



Пробуйте новые виды физической активности

Поддержка близких

Вознаграждайте себя



Некоторые виды физической активности



Умеренная

- Ходьба (домой, на работу, на перерыв на обед)
- Работа в саду (должна быть регулярной)
- Медленная езда на велосипеде
- Народные, классические или популярные танцы
- Катание на коньках или роликах
- Парный теннис
- Подъем по лестнице пешком

Интенсивная

- Бег трусцой
- Занятия аэробикой
- Баскетбол
- Быстрая езда на велосипеде
- Ходьба на лыжах по ровной местности
- Соревнование по плаванию
- Одиночный теннис и бадминтон



Рекомендации по организации занятия

Занятия, повышающие физическую активность до умеренного уровня, от 30 до 60 минут или до интенсивного - от 20 до 40 минут, обеспечивают максимальный эффект при минимальном риске.

Рекомендуют проводить разминку перед основной нагрузкой и постепенное прекращение занятий и растягивания после физической нагрузки. Разминка и постепенное прекращение занятий могут занимать небольшую часть занятий, также как и медленная ходьба.

Легкое растягивание мышц можно делать во время занятий физической активностью. Проводите каждое растягивание 5-10 секунд, но не резко.





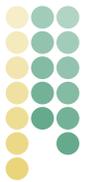
Рекомендации ВОЗ для разных возрастных групп

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: ДЕТИ И ПОДРОСТКИ (5–17 ЛЕТ)

Для детей и молодых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний рекомендуется следующая практика физической активности: □

- Дети и молодые люди в возрасте 5–17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут. □
- Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья. □
- Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетномышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.



Рекомендации ВОЗ для разных возрастных групп

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ (18–64 ЛЕТ)

В целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска инфекционных заболеваний и депрессии рекомендуется следующая практика физической активности: □

- Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности. □
- Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут. □
- Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности. □
- Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более раз в неделю. □
- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю. □
- Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья.



Общая физическая подготовка — это минимальный уровень физической активности, который предусматривает ежедневную бытовую нагрузку и зарядку.

Зарядка необходима и полезна людям всех возрастных групп с любым уровнем физической подготовленности.

В режиме дня должны быть следующие виды зарядки:

Утренняя зарядка

Разминка в течение рабочего дня (физкультпауза)

Вечерняя гимнастика

Регулярное выполнение такого комплекса поможет: нормализовать работу функциональных систем организма повысить работоспособность улучшить координацию движений использовать гигиенические и закаливающие факторы для укрепления здоровья

Утренняя зарядка

Во время сна все системы организма находятся в состоянии заторможенности. Переход от сна к бодрствованию должен проходить постепенно.

Упражнения после пробуждения : вытяните тело с поднятыми руками и удерживайте это положение 3 – 5 сек, не задерживая дыхания сделайте 5 – 7 сгибаний ног 5 – 7 раз напрягите и расслабьте ягодичные мышцы и т. д.

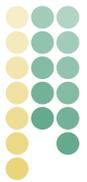
Следующим этапом должна стать утренняя гимнастика.

В комплекс утренней гимнастики входят 8 – 10 общеразвивающих упражнений в течение 10–15 мин., направленных на основные суставы и мышцы, развитие координации, управление дыханием, растяжку.

Нагрузка не должна быть интенсивной, так как главная цель утренней зарядки — это пробуждение организма, а не развитие физических способностей.

Зарядку надо делать в хорошо проветренном помещении, а по ее завершении обязательны комфортные водные процедуры (в зависимости от состояния здоровья): теплый или холодный душ, обливание водой.





ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ



Физкультпаузы представляют собой зарядку на рабочем месте.

Ее интенсивность и продолжительность зависят от профессии и условий труда.

Обычно это 6 – 8 упражнений разминающего и отвлекающего характера в течение 5 – 7 мин.

Такую физкультпаузу целесообразно делать 2 раза в течение рабочего дня.

Цель физкультпаузы — дать передышку нервной системе и разгрузить группы мышц, которые задействованы в рабочем процессе.

Комплексы упражнений могут быть с высоким темпом и большой амплитудой или с ограниченными перемещениями непосредственно на рабочем месте. Упражнения–антагонисты (прогибания, если рабочее положение в согнутой позе; приседания против сидения или длительного стояния, гимнастика глаз при работе на компьютере и др.) способствуют восстановлению уровня функционирования организма и работоспособности





ВЕЧЕРНЯЯ ГИМНАСТИКА



Вечерняя гимнастика необходима для того, чтобы расслабиться и снять напряжение в конце дня. В основном это дыхательная гимнастика, растяжка.

Также полезно использовать массаж, водные процедуры (душ, ванны) с индивидуальным температурным режимом, обтирания. Эти средства должны быть подобраны с учетом типа нервной системы, состояния здоровья таким образом, чтобы они носили исключительно успокаивающий характер. Неадекватные физические нагрузки могут наоборот лишить сна и увеличить психофизическое перенапряжение.





ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастические, растягивающие упражнения (стретчинг) непосредственно связаны с опорнодвигательным аппаратом.

Тренировки на развитие гибкости позволяют поддерживать подвижность суставов и развивать функциональные возможности человека.

Эффективность растяжки зависит от эластичности связок и сухожилий и заключается в их способности после выполнения упражнения восстанавливаться до исходного размера.

При малоподвижном образе жизни происходит снижение эластических свойств.

Оздоровляющий эффект гимнастических упражнений заключается в увеличении содержания увлажнителей и эластина, уменьшении минеральных включений (кальция) в соединительных тканях.

Тренировка гибкости заключается в растягивании соединительных тканей мышц и суставов. Однако этому процессу препятствуют рефлексорные сокращения мышечных волокон, которые можно ослабить следующими упражнениями:

- удержание мышц в растянутом состоянии не менее 6 – 10 сек
- поочередное напряжение и расслабление мышцы в растянутом состоянии
- вибрация мышцы при ее растяжении.



АНАЭРОБНЫЕ (СТАТИЧЕСКИЕ) НАГРУЗКИ

Анаэробные физические нагрузки выполняются без перемещения тела, предполагают интенсивную физическую нагрузку в течение короткого времени. Они тренируют мышечную силу и выносливость.

Поддержание в тонусе мышечного аппарата обеспечивает непрерывную работу сердца, как главной мышцы организма, и постоянную циркуляцию крови.

Анаэробные нагрузки рекомендуются для здоровых людей в сочетании с упражнениями, развивающими общую выносливость и аэробные способности.

Силовые нагрузки на удержание больших тяжестей, способствуют увеличению размеров мышц, но при этом снижают их эластичность.

Для оздоровительных физических нагрузок полезны силовые упражнения в размеренном темпе с соблюдением пауз для восстановления.

Для поддержания мышечного тонуса безопасны упражнения с умеренным отягощением (гантели 3 – 5 кг, пружинные или резиновые эспандеры) и удерживанием сокращений мышц не более 5 – 6 сек.



АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ

Аэробные нагрузки — это непрерывные (не менее 30 мин.), технически несложные с большим количеством повторов физические упражнения, которые насыщают легкие кислородом и длительное время поддерживают частоту сердечных сокращений в зоне безопасного пульса.

Аэробные физические нагрузки представляют собой циклические (ходьба, бег, плавание, велосезда и др.) и ациклические (танцы, спортивные игры и др.) тренировки в умеренном темпе.



Если рассматривать физические тренировки с позиции полноценной работоспособности сердца и дыхательной системы, то аэробные нагрузки являются универсальным методом оздоровления.



АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ

Аэробные нагрузки тренируют большинство основных групп мышц, повышают производительность функциональных систем, выносливость, активизируют резервы здоровья.

Основой регулярных физических тренировок должна быть аэробная нагрузка, по длительности она должна составлять не менее 75% от общего времени занятия.

Во время аэробной нагрузки кислород, поступающий в организм, способствует превращению углеводов и жиров в энергию. В первые 20 – 30 мин. расщепляются углеводы, и только потом наступает очередь жиров, именно поэтому, чтобы уменьшить содержание жира в организме и снизить массу тела, тренировка должна быть длительной. Такие тренировки в сочетании с низкокалорийной диетой способствуют нормализации веса и имеют антисклеротический эффект (улучшается соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина).

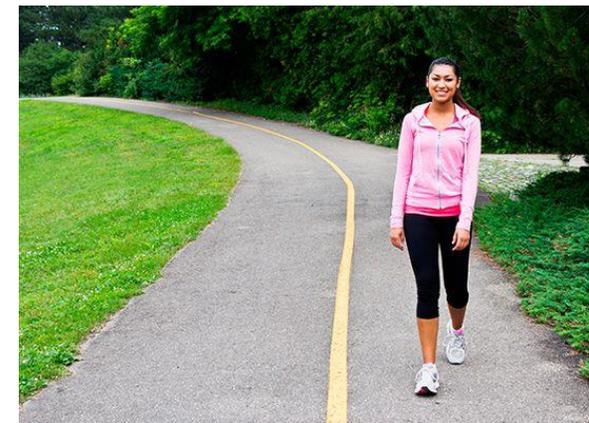
Выбор типа нагрузки зависит от возраста, состояния здоровья и личных предпочтений. Выбирайте такой вид физических тренировок, который при обеспечении аэробного эффекта приносит больше удовольствия.



Ходьба - королева физических упражнений

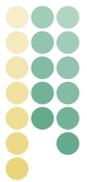
Ходьба — это один из самых простых и в то же время эффективных видов аэробной нагрузки.

Количество шагов в сутки	Образ жизни
Менее 5000	Сидячий
5000–7500	Малоподвижный
7500–10000	Умеренно активный
10000–12500	Активный
Более 12500	Очень активный



За каждые 10000 шагов организм в среднем сжигает как раз те лишние 300–400 калорий, которые при современном «сидячем» образе жизни откладываются в избыточный вес и провоцируют болезни.

Различают 2 вида ходьбы: прогулочная и оздоровительная.



«Скандинавская ходьба»



Методика - проста.

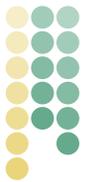
Сначала можно не опираться на них, держа руки, как при обычной ходьбе, а затем постепенно поднимать их все выше и ставить палку вертикально на землю.

Ходьба не должна отличаться от обычной, однако шаги желательно делать в более интенсивном темпе, плавно и ритмично. Важно: оптимальный темп, режим дыхания: первые два шага – вдох через нос, следующие три шага – выдох через рот.

Северная ходьба – это способ провести свободное время с пользой для здоровья. Маршруты северной ходьбы могут располагаться там же, где и маршруты обычных пробежек или прогулок – парки, скверы, лес. Это может быть, как совершенно ровная местность, типа городских тротуаров, так и чередующая спуски и подъемы.



$$\text{ДЛИНА ПАЛОК} = \text{РОСТ} * 0,66$$



БЕГ



Оздоровительный бег также относится к одному из наиболее простых видов циклической аэробной нагрузки.

Для того, чтобы физическая нагрузка способствовала не только сохранению здоровья, но и накоплению резервов выносливости, необходимо довести ЧСС минимум до 120–130 уд. / мин., т. е до аэробной зоны и поддерживать эту интенсивность не менее 30–40 мин.

Именно бег позволяет быстро добиться этих показателей в отличие от таких видов циклических тренировок, как плавание, пробежки на лыжах, езда на велосипеде, которые требуют профессионального владения техникой.

При оздоровительном беге легко дозируется мощность нагрузки с учетом индивидуальных возможностей.

Во время бега работают основные мышечные группы, особенно нагружаются голеностопные, коленные и тазобедренные суставы. Однако, несмотря на внешнюю простоту, занятия бегом требуют повышенного внимания к возможностям опорно-двигательного аппарата.



ВЕЛОСИПЕД



Для развития аэробных способностей и выносливости организма необходимо проехать без остановки 30–40 мин., при этом ЧСС должна находиться в аэробной зоне (в среднем 130–140 уд. / мин.). Чтобы проехать дистанцию в таком темпе необходимо овладеть правильной техникой и правилами безопасности езды на велосипеде

- Доступны всем людям
- Интенсивно тренируют крупные группы мышц, особенно ягодиц и бедер
- Укрепляют вестибулярный аппарат
- Полезны при варикозном расширении вен: вращательные движения уменьшают застойные явления в сосудах
- Улучшают кровоснабжение малого таза (профилактика аденомы у мужчин)
- Снижают риск возникновения близорукости за счет тренировки глазных мышц во время поездки





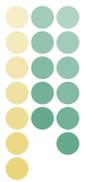
ПЛАВАНИЕ



Непрерывные ритмичные движения, обеспечивающие поступательное движение вперед во время плавания, соответствуют всем требованиям аэробной физической тренировки. Плавание считается самым физиологичным и безопасным видом аэробной нагрузки, который гармонично и равномерно вовлекает в работу все основные мышцы и дает оздоровительный эффект.

Оздоровительное плавание:

- Перед плавательной тренировкой обязательно нужна «сухая» разминка на бортике бассейна.
- Делаются упражнения для разогрева мышц, это дает им дополнительные возможности для растягивания и поддержания достаточно высокого тонуса.
- Разминка в воде включает от 200 до 800 м свободного плавания с упражнениями: работой только ногами или только руками, концентрацией на технике и дыхании.
- Основная часть — плавание в зоне безопасного пульса в течение 30–40 мин.
- После окончания основной части тренировки следует провести заминку.
- Она должна включать плавание в легком темпе.
- Заканчивать заминаться лучше на суше, сделав короткий блок упражнений на растяжку мышц спины, груди и ног на 5–10 минут.



ЛЫЖИ



Катание на лыжах требует выносливости и по своей аэробной эффективности превосходит ходьбу и бег.

Во время занятий лыжами можно неспеша скользить или быстро бежать по лыжне, при этом тренируется все тело и в работу вовлекаются практически все группы мышц: мышцы рук, плечевого пояса, грудные, дельтовидные и широчайшие мышцы. Кроме этого, активно работают мышцы живота и спины, четырехглавые мышцы бедер, бицепсы бедер, икроножные, отводящие и приводящие мышцы, камбаловидные и передние большеберцовые мышцы. Ходьба на лыжах обладает отличным закаливающим эффектом.



Лыжные пробежки, во время которых работают практически все мышцы, более эффективны для оздоровления сердечно-сосудистой системы, чем ходьба и бег.



ГРУППОВЫЕ АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ



- Аэробная ритмическая гимнастика
- Танцы
- Степ-аэробика
- Фитбол
- Силовая аэробика
- Фитнес-йога
- Аква-аэробика





МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ

1. Пульс до тренировки. Если нагрузка соответствует функциональным возможностям организма, то пульс через 10 мин. после ее завершения может быть больше исходного на 10–25
2. «Разговорный тест» во время физической нагрузки: можете свободно говорить — увеличьте интенсивность говорите коротко, глубоко вдыхая между фразами, — такая нагрузка соответствует вашему функциональному статусу в состоянии сказать только 1–2 слова, а потом с трудом можете отдышаться — явное перенапряжение.
3. Пульс считают утром в покое лежа в постели: 55-60 уд./ мин — хорошо, 60-70 уд./мин — удовлетворительно, 70-80 уд./ мин — неудовлетворительно. В норме ежедневные колебания пульса не превышают 2–5 уд./мин. Если колебания пульса непостоянны и превышают эту величину, то организм хронически переутомлен.
4. Ортостатическая проба. Пульс подсчитывается сначала в положении лежа, далее — через 1 мин. после подъема. При хорошей адаптации к нагрузкам разность ЧСС не должна превышать 8–10 уд./мин. Разница в 15–20 уд. — удовлетворительно; > 20 уд. — признак перетренировки, или детренированности, или дисрегуляции вегетативной нервной системы
5. Нормальный крепкий сон, хорошее самочувствие и настроение — показатели правильно подобранной интенсивности тренировок.
6. Дневник самоконтроля. В него вносятся показатели объективного и субъективного характера, которые являются ценной информацией для врачебного контроля, самоконтроля и оптимального выбора программы физических тренировок.



Дневник САМОКОНТРОЛЯ



Самоконтроль	Дата наблюдения		
	5.08.09 (нагрузка)	6.08.09 (отдых)	7.08.09 (нагрузка)
Масса тела, кг (1 раз в неделю)	62	–	–
Объем талии, см (1 раз в неделю)	86	–	–
Артериальное давление, мм рт. ст. – в покое	120/80	110/80	110/80
– через 10 мин после тренировки	140/100	140/90	135/90
Пульс, уд./мин – в покое	65	63	62
– на высоте нагрузки	130	–	135
– через 10 мин после тренировки	90	–	100
Вид нагрузки	бег		ритм. гимн-ка
Длительность, мин	30	–	45
Переносимость нагрузки	удовл.	–	хор.
Болевые ощущения	нет	болят мышцы ног	нет
Самочувствие	хорошее	хорошее	отл.
Сон	8 час, крепкий	8 час, крепкий	полноценный
Нарушения режима	нет	нет	нет

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Сайт: <http://chostp.ru>
Почта: chostp@yandex.ru

Группа в ВК:
Территория здоровья|Южный Урал