

## 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

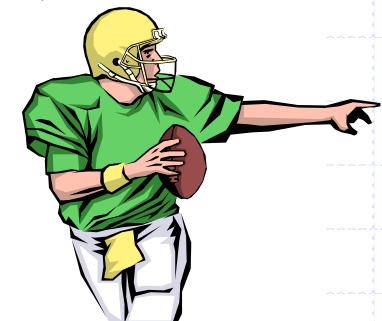
- ◆ Уменьшение сердечного выброса в покое.
- ◆ Улучшение липидного спектра крови.
- ◆ Достижение сбалансированного потребления и расхода энергии.
- ◆ Снижение скорости возрастной потери костной ткани.
- ◆ Устойчивость к стрессам.
- ◆ Улучшение гормонального фона.
- ◆ Повышение иммунитета.
- ◆ Уменьшение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



**Знаете ли Вы,  
что регулярные аэробные физические  
упражнения имеет 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 подготовленности	До 30 лет	30–39 лет	40–49 лет	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



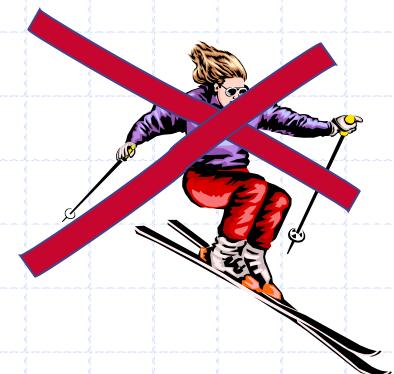
# ТЕСТ (по К. Куперу)

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

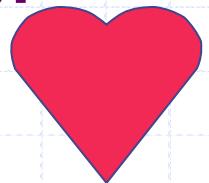
Степень подготовленности	до 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	старше 50 лет
Очень плохо	<1,5	<1,3	<1,2	<1,0
Плохо	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,4	1,0-1,3
Удовлетворительно	1,85-2,15	1,7-1,9	1,5-1,84	1,4-1,6
Хорошо	2,16-2,64	2,0-2,4	1,85-2,3	1,7-2,15
Отлично	2,65 и более	2,5 и более	2,4 и более	2,2 и более

# 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<sub>макс.</sub> = 220 – возраст).
- ◆ **Оптимальная нагрузка** с ЧСС от 75 до 85% от ЧСС<sub>макс.</sub>, 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!**