



# Здоровье и физическая активность

---

Занятие 4





# План занятия

---

- Влияние физической активности на здоровье
- Особенности повышения повседневной активности
- Интенсивность физических нагрузок и контроль над ней
- Оздоровительные физические нагрузки



# Регулярные аэробные физические упражнения

- Уменьшается сердечный выброс в покое
- Улучшается липидный спектр крови
- Достигается сбалансированное потребление и расход энергии
- Снижается скорость возрастной потери костной ткани
- Устойчивость к стрессам
- Улучшается гормональный фон
- Повышается иммунитет
- Уменьшается риск
  - ожирения
  - сахарного диабета
  - гипертонии
  - злокачественных новообразований
  - остеопороза

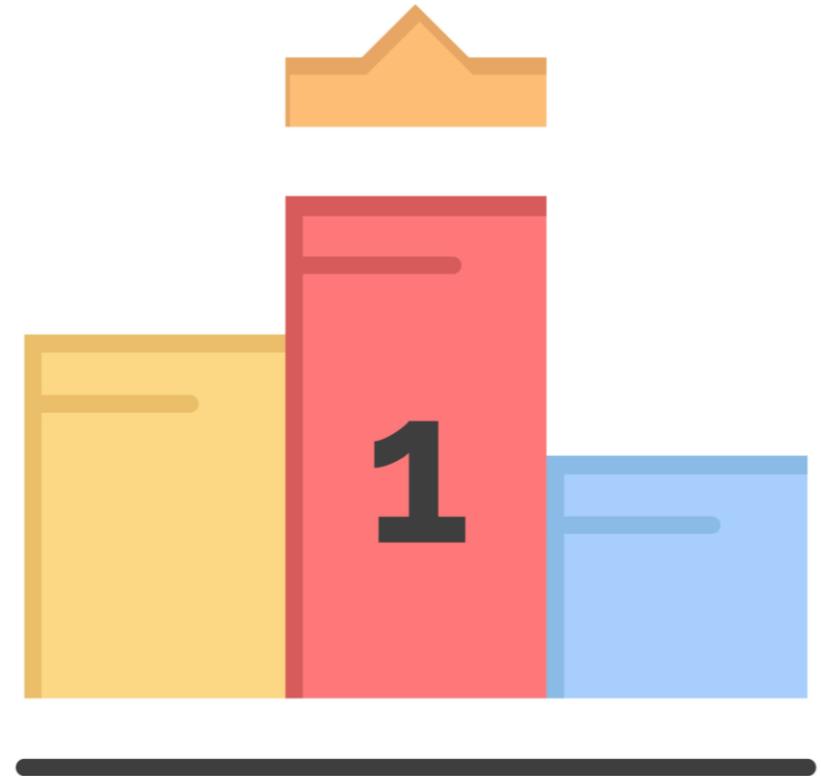




# Регулярные аэробные физические упражнения

Благодаря регулярным аэробным физическим упражнениям вы:

- Натренируете сердечно-сосудистую систему
- Улучшите функции органов дыхания
- Улучшите гибкость
- Увеличите мышечную силу
- Увеличите выносливость
- Улучшите осанку и фигуру





# Показатель работы сердца

Показатель функционального состояния сердца – частота пульса в покое

Подсчитайте свой пульс утром в постели после сна и оцените состояние своего сердца

Пульс уд/мин	Состояние
55 - 60	«отличное»
60 - 70	«хорошее»
70 - 80	«удовлетворительное»
80 и более	«плохое»





# Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы

Узнать уровень тренированности очень просто:

1. Замерьте свой пульс в состоянии покоя
2. Выполните нагрузку – 20 приседаний за 30 сек.
3. Измерьте пульс повторно через 3 минуты, посмотрите на разницу результатов

Уровень тренированности	Разница результатов
Хорошая	Не более 5 ударов
Удовлетворительная	5 – 10 ударов
Низкая	Более 10 ударов





# Тест (по К. Куперу)

Пробегите или пройдите как можно дальше в течение 12 минут и оцените свою степень подготовленности

МУЖЧИНЫ

Степень подготовленности	До 30 лет (км)	30 – 39 лет (км)	40 – 49 лет (км)	Старше 60 лет (км)
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	> 2,65	> 2,5	> 2,5





# Тест (по К. Куперу)

Пробегите или пройдите как можно дальше в течение 12 минут и оцените свою степень подготовленности

ЖЕНЩИНЫ

Степень подготовленности	До 30 лет (км)	30 – 39 лет (км)	40 – 49 лет (км)	Старше 60 лет (км)
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	> 2,5	> 2,4	> 2,2





# 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*)





# Контроль интенсивности нагрузок

- *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





# План занятия по повышению физической активности

Каждая оздоровительная тренировка обязана включать три фазы:

## 1. Разминочная часть

- Цель: разогреться, вызвать плавное повышение пульса

## 2. Основная часть – аэробная фаза

- Доводим интенсивность нагрузки до уровня 50 – 70 % от максимальной возрастной ЧСС и поддерживаем этот уровень не менее 20-30 минут

## 3. Заключительная часть – фаза выхода из аэробной нагрузки, очень важная для адаптации организма (20 – 30 минут)





# С чего начать?

---

- Вставайте на 10 мину с кресла, распрямитесь, ходите вокруг него
- Ходите по лестнице, вместо лифта
- Ходите на работу пешком (или часть пути)
- Выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше
- Больше встречайтесь с людьми вживую
- Паркуйте машину как можно дальше от подъезда
- Играйте в активные игры с детьми
- Прогуливайтесь пешком до магазинов
- Выполняйте работу на даче
- Чаще бывайте на природе





# Международные рекомендации

Для здоровых людей

Ходите пешком не менее 3 км в день или по 30-40 минут не менее 4-5 раз в неделю, желательно в умеренном темпе

Для больных

Индивидуальный подбор после тестирования и врачебных рекомендаций





# Используемые материалы

---

Авторы иллюстраций: 588ku, flat\*\*\*\*, haris99, FreeDesigns Box, 123456A

