

«Пропаганда медико-гигиенических знаний по вопросам оптимизации физической активности среди различных групп населения»

**ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Наша жизнь стала более комфортной. Благодаря разнообразной технике дома и на работе, передвижению на различных видах транспорта, включая автомобиль, современный человек уменьшает до минимума физические нагрузки, что приводит к развитию гиподинамии. Низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска развития основных неинфекционных болезней, включая сердечно-сосудистые, бронхо-легочные заболевания, сахарный диабет 2 типа и некоторые типы рака. На эти заболевания приходится значительная доля болезней, смертей и инвалидности.

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. ЧТО ВХОДИТ В ЭТО ПОНЯТИЕ?**

**Физическая активность (ФА)** – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях), включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.

**Физическая нагрузка делится на 3 уровня:**

***Низкая физическая активность*** – соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит или лежа читает или смотрит телепередачи;

***Умеренная физическая активность*** – уровень, при котором несколько повышается частота сердечных сокращений и остается ощущение тепла и легкой одышки, например, при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах;

***Интенсивная физическая активность*** – это нагрузка, которая значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.

**Физические нагрузки делятся на аэробные и анаэробные нагрузки:**

**Аэробная нагрузка**— Нагрузка, носящая длительный характер с низкой интенсивностью с частотой минимум 3-5 раз в неделю, с интервалом между тренировками 1-2 дня.

**Виды аэробной нагрузки:**

* Ходьба
* Бег
* Водная аэробика
* Танцы
* Езда на велосипеде

**Анаэробная нагрузка —**кратковременная интенсивная физическая нагрузка (различные силовые упражнения) с частотой 2-3 раза в неделю. В упражнениях должны быть задействованы крупные мышцы. Возможно использование тренажеров, утяжелителей или вес собственного тела.

**Виды анаэробной нагрузки:**

* Тяжелая атлетика
* Прыжки со скакалкой
* Скалолазание
* Ходьба по лестнице вверх и др.

*Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (анаэробные нагрузки 2-3 раза в неделю и аэробные нагрузки 3-5 раз в неделю).*

**Методы самоконтроля:**

1. Определите пульс до и после тренировки. В норме пульс через 10 минут после ее завершения может быть больше исходного на 10-25%. Для пожилых и нетренированных людей допускается повышение исходных данных на 10-14 уд./мин.
2. «Разговорный тест» во время физической нагрузки:

* говорите свободно — интенсивность физической нагрузки необходимо повышать,
* коротко, глубоко вдыхая между фразами — физическая нагрузка в пределах нормы,
* в состоянии сказать только 2 слова, с трудом можете отдышаться — перенапряжение.

          3.   Пульс считают утром в покое лежа в постели (55-60 уд/мин. – отлично!). В норме ежедневные колебания пульса не превышают 2-5 уд./мин.

**Минимальный уровень ФА —**его необходимо поддерживать, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы — **30 минут в день** (время занятий для достижения указанного уровня ФА может быть суммировано в течение дня, но длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут) или **150 минут в неделю**. При этом мы можем потратить 150 ккал в день.

Например:

* 45 минут играть в волейбол;
* 30 минут ездить на велосипеде (проехать 8 км);
* 30 минут танцевать (быстрые танцы);
* 30 минут ходить пешком (пройти 3 км);
* 20 минут плавать;
* 20 минут играть в баскетбол;
* 15 минут бежать (1,5-2 км);
* 15 минут подниматься по лестнице.

**ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?**

Физическая активность в течение 150 минут в неделю (2 часа 30 минут) снижает риск:

* Преждевременной смерти
* Развития ишемической болезни сердца и инсульта
* Артериальной гипертонии
* Сахарного диабета II типа
* Депрессии
* Остеопороза

Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов) снижают риск развития:

* Рака толстой кишки
* Рака молочной железы
* Избыточной массы тела

**Основные правила организации физической нагрузки:**

**Продолжительность 20-60 минут:**

* разминка (5-10 минут);
* нагрузка (15-40 минут);
* расслабление (5-10 минут).

**Принципы физических тренировок:**

* регулярность;
* постепенность;
* адекватность.

*Если Ваша цель — похудение, Вам предстоит заниматься в так называемой «жиросжигающей» зоне пульса. Определить ее может каждый для себя по простой формуле. Сначала посчитайте максимально допустимую частоту пульса: 220 минус Ваш возраст в годах. Чтобы жир начал «сгорать», Ваш пульс во время тренировки должен составлять 70—80% от максимальной частоты сердечных сокращений.*

Для нормальной работы функциональных систем организма человек должен сохранять **энергетический баланс**:

**Энергия, которая потребляется с пищей = энергии, израсходованной на обменные процессы + физическую активность.**

Физиологически оправдано постепенное снижение веса на **400-500 грамм в неделю в течение 6-12 месяцев**. Только в этом случае, возможно, не только похудеть, но и без труда удержать вес на долгие годы и сохранить хорошее самочувствие.

*Человеку, профессия которого не связана с физическим трудом, достаточно 2000 ккал/сут.:*

* 1200 ккал – обменные процессы;
* 500 ккал – работа, быт (при малоподвижном образе жизни);
* 300 ккал – физические тренировки.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ТРЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**Возрастная группа: 5-17 лет**

* Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься физической активностью средней и высокой степени интенсивности не менее 60 минут в день.
* Физическая активность свыше 60 минут в день дает дополнительные преимущества для здоровья.
* Большая часть ежедневных занятий физической активностью должна быть посвящена аэробике, а также иметь высокий уровень интенсивности, включая упражнения по укреплению мышц и костных тканей, следует заниматься как минимум 3 раза в неделю.

**Возрастная группа: 18 — 64 лет**

* Взрослые люди в возрасте 18 – 64 лет должны заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или выполнять упражнения по аэробике высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю.
* Упражнения по аэробике следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 минут.
* Для получения дополнительных преимуществ для здоровья взрослые люди должны увеличивать время выполнения упражнений аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или выполнять занятия аэробикой высокой интенсивности до 150 минут в неделю.
* Силовые упражнения следует выполнять с задействованием основных групп мышц 2 и более дней в неделю.

**Возрастная группа: 65 лет и старше**

* Пожилые люди должны заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или выполнять упражнения по аэробике высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю.
* Упражнения по аэробике следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 минут.
* Для получения дополнительных преимуществ для здоровья пожилые люди должны увеличивать упражнения аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или выполнять занятия аэробикой высокой интенсивности до 150 минут в неделю.
* Пожилые люди с проблемами двигательной активности должны выполнять упражнения на равновесие и предотвращение падений 3 и более дней в неделю.
* Силовые упражнения следует выполнять, задействуя основные группы мышц, 2 и более дней в неделю.
* Если пожилые люди не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, им следует выполнять упражнения, соответствующие их возможностям и состоянию здоровья.

**Кому необходимо дополнительное медицинское обследование для разрешения повышать уровень физической активности до интенсивной?**

*      Курящим;
*      Лицам, имеющим сердечно-сосудистые заболевания;
*   Имеющим два или более из следующих факторов риска развития ишемической болезни сердца:

1. Артериальная гипертензия
2. Повышенный уровень холестерина
3. Наследственная предрасположенность
4. Сахарный диабет
5. Ожирение

* Мужчинам, старше 40 лет;
* Женщинам, старше 50 лет.

*Список использованной литературы.*

*1.* [*http://mpmo.ru/archives/5537*](http://mpmo.ru/archives/5537) *Иванова Е.С., Пягай Н.Л. — Филиал по медицинской профилактике ГАУЗМО «Клинический центр восстановительной медицины и реабилитации»*