

# СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.МЕЧНИКОВА

Кафедра гигиенического воспитания, обучения  
и организации медицинской профилактики

Дисциплина: основы здорового образа жизни

Презентация на тему:  
"Физическая активность и здоровье"

Выполнила студентка ЛФ  
2 курса 237 группы  
Халапкина Мария

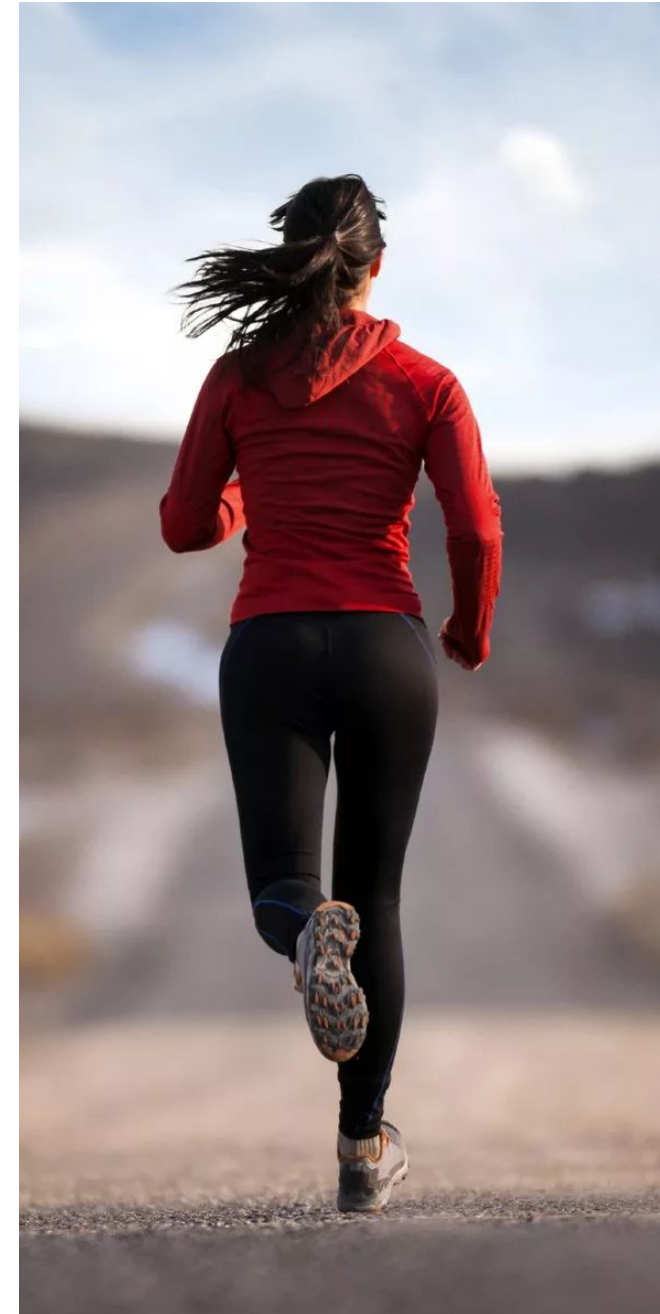
# Физическая активность. Это второй из пяти базовый компонент здорового образа жизни.

- Физическая культура - укрепление и улучшение здоровья, культура тела, систематическое и всестороннее совершенствование человеческого организма в своих интересах и для защиты Родины.
- Являясь одним из сильнейших средств массового оздоровления населения, физкультура и спорт в нашей стране всячески поощряются и поддерживаются правительством, считаются важным государственным делом.

- Физические упражнения повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. В специальных исследованиях, проведённых на человеке, показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям.
- При мышечной деятельности возникает влияние работающих мышц на внутренние органы. Это обеспечивает оптимальный уровень метаболизма (обмен веществ в организме), повышается активности ферментных систем, происходит более экономичное использование кислорода.

# Умеренная и минимальная физическая активность

- Умеренная и выраженная физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности, выполняемой человеком в течение дня, недели, месяца, года. Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому или на приусадебном участке, просто ходьба. Физическая активность может быть достаточно кратковременной, но очень важно, чтобы в течение дня ее продолжительность была не менее 30 минут. Для большинства людей 30 и даже более минут физической активности в день не являются проблемой. Но есть категория людей,



- Минимум физической активности: после каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и пройдите по комнате (коридору), по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором, припарковывайте машину за 1-2 квартала до нужного Вам места и пешком добираться до него, вечерами и в выходные дни играйте с ребенком (детьми) в активные игры, если у Вас есть приусадебный участок, загородный дом, дача – не избегайте работы по дому, в саду, во время выезда отдыхайте предпочтительно активном



# • Преимущества физической активности для молодых людей:

- Регулярная физическая активность влияет на развитие:
  - -здоровой скелетно-мышечной ткани: в процессе работы усиливается кровоснабжение мышц, улучшается регуляция их деятельности нервной

- Занятия физической культурой могут способствовать социальному развитию молодых людей благодаря предоставлению им



во

сам

фо

се

вза

акт

# Гиподинамия

- Гиподинамия – Это ограничение объема и интенсивности двигательной деятельности, вызывающее изменения в организме человека, которые характеризуются снижением функциональной активности и расстройством взаимосвязей органов и систем. Влияние гиподинамии на организм человека представляется в различных формах. Хроническая гиподинамия характеризуется низким уровнем повседневной двигательной активности, что зависит от условий труда и быта. Это наиболее распространенная форма гиподинамии, связанная с отсутствием воспитания у человека необходимости в активных движениях.
- Острая гиподинамия возникает при внезапном и продолжительном ограничении двигательной деятельности у физически активных до этого момента людей (резкое прекращение тренировок у спортсменов, изменение профессии, клиническая гиподинамия и др.).



# Влияние гиподинамии на организм.

- Синдром гиподинамии – это комплекс сдвигов в различных органах и системах, возникающих при различных формах гиподинамии и на различных этапах детренированности.
- Существенные изменения при гиподинамии происходят в деятельности нервной системы, в частности коры больших полушарий головного мозга – расстройства двигательных функций (например, нарушение координации движений при ходьбе).
- Гиподинамия всегда сопровождается атрофией и дегенерацией (перерождением) скелетных мышц. Мышечные волокна становятся тоньше, вес мышц уменьшается, отмечается замена мышечной ткани на жировую. В результате теряется устойчивость восстановительных процессов, надежность координации движений, уменьшается тонус мышц, выносливость, скорость, сила. Детренировка мышц живота происходит

- Гиподинамия сопровождается состоянием психического стресса, поскольку само состояние гиподинамии глубоко неадекватно для нормальной жизнедеятельности и тяжело переносится организмом. Отмечается эмоциональная неустойчивость, снижение физической и умственной работоспособности. Гиподинамия характеризуется также снижением устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.
- Длительная неподвижность (например, при строгом постельном режиме) приводит к значительному ухудшению физиологических функций. Но если для человека вводятся ежедневные получасовые – часовые занятия физическими упражнениями, то проявления гиподинамии или отсутствуют, или оказываются менее выраженными.

- В результате гиподинамии происходят выраженные изменения в системе кровообращения: уменьшаются размеры сердца, снижается ударный и минутный объем крови, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, удлиняется время ее кругооборота. От недостаточной физической нагрузки сердце человека слабеет, ухудшается функция механизмов сосудистой регуляции, отмечается слабость мышц стенок сосудов, что влечет снижение артериального давления (гипотонию), в результате которой снижается работоспособность

чел  
уху  
наб  
сек



# Гипокинезия

- Состояние низкой двигательной активности человека, сопровождаемое ограничением амплитуды, объема и темпа движений, называют гипокинезией. Развитие заболевания возможно на фоне психических и неврологических расстройств, включая паркинсонизм, и подобных экстрапирамидных синдромов, а также кататонического, депрессивного и апатического ступора.
- Следствием работы, связанной с однообразием движений, низким уровнем затрат на мышечную работу, недостатком движения или локальным характером мышечной активности, при которой человек вынужден длительное время пребывать в фиксированной позе, зачастую является не только гипокинезия, но и гиподинамия. Заболевание может возникать и на фоне интенсивной рабочей деятельности, связанной с однообразной работой определенной группы мышц (кассиры, программисты, бухгалтер, операторы и т.д.)

# Последствия гипокинезии

- Гипокинезия оказывает негативное воздействие на функциональную активность внутренних органов и систем организма, у больного снижается устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды, падают силовые показатели и выносливость.
- Последствием гипокинезии является ухудшение здоровья человека, нарушение работы сердечно-сосудистой системы, у больного падает частота сердечных сокращений, уменьшается вентиляция легких, происходят изменения в сосудистой системе, ведущие к застою крови в капиллярах и мелких венах. В результате этих процессов возникает отечность различных частей тела, образуется застой в печени и уменьшается всасывание веществ в кишечнике.

# Интенсивность физических нагрузок

- Для того чтобы физическая активность была направлена на укрепление здоровья, она должна быть регулярной. Количество физической нагрузки необходимо рассчитывать с учетом ее интенсивности и длительности.
- Интенсивность — это темп занятий физической культурой. Ее можно охарактеризовать как напряженность, с которой работает человек для выполнения определенного вида занятий. Физическая активность может быть низкая, умеренная, интенсивная.
- Интенсивность занятий оценивается показателем — метаболический эквивалент в минуту. Один метаболический эквивалент в минуту — это расход энергии в состоянии покоя, когда физическая активность отсутствует.

- В настоящее время врачи Центров здоровья и отделений медицинской профилактики проводят углубленное консультирование по оптимизации физической активности населения. Консультирование осуществляется исходя из оценки уровня ежедневной физической активности человека и оценки риска возможных осложнений. Сегодня вы можете получить консультацию, а в дальнейшем эта работа будет входить в ваши профессиональные обязанности.

- Приверженности медицинских работников к здоровому образу жизни будет существенно влиять на формирование бережливого

