

**ЗАНИМАЙСЯ**



**СПОРТОМ !**

**Физическая  
активность  
и  
здоровье**



**Платон**  
**(427 - 347 до н. э.) –**  
**древнегреческий**  
**философ**

**«Гимнастика есть**  
**целительная часть**  
**медицины»**

**Сидячий, малоподвижный образ жизни  
очень распространён в современном обществе.**

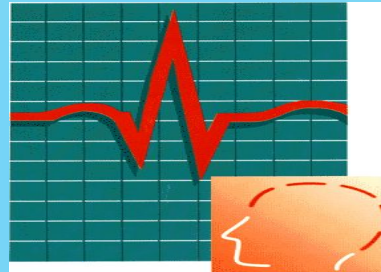


**Низкая физическая активность является независимым фактором риска развития большинства хронических неинфекционных заболеваний:**

**Артериальная гипертония**



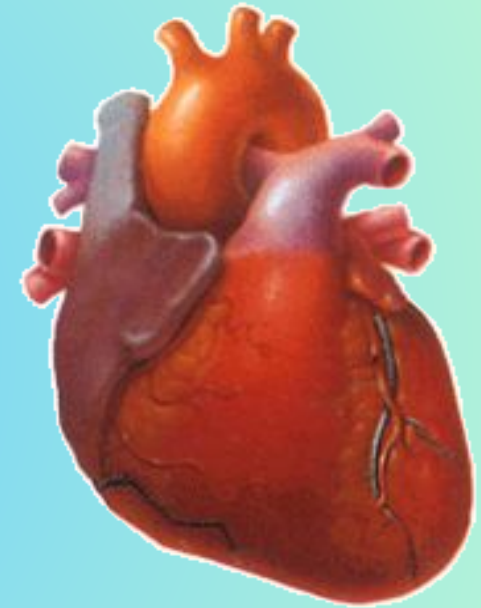
**Ишемическая болезнь сердца**



**Ожирение**



**Заболевания опорно-двигательного аппарата**







**Доказано,  
что регулярная  
физическая  
активность –  
неотъемлемая  
часть  
здорового образа  
жизни**

**Физическая активность –  
это любые движения тела при  
помощи мышечной силы,  
сопровождающиеся расходом энергии.**

| <b>Вид физической активности</b>                           | <b>Количество калорий, сгорающих за 20 мин. занятий</b> |
|--|---|
| <b>Ходьба (в обычном темпе)</b>                            | <b>80-140</b>   |
| <b>Подъем на лестницу</b>                                  | <b>100-200</b>  |
| <b>Бальные танцы</b>                                       | <b>50-100</b>   |
| <b>Уборка листьев граблями</b>                             | <b>60-100</b>   |
| <b>Работа в саду</b>                                       | <b>100-180</b>  |
| <b>Уборка дома</b>   | <b>100-200</b>  |
| <b>Велосипедная прогулка (со скоростью 5,5 миль в час)</b> | <b>120-125</b>  |

**Для оценки степени физической активности  
используются две характеристики:**

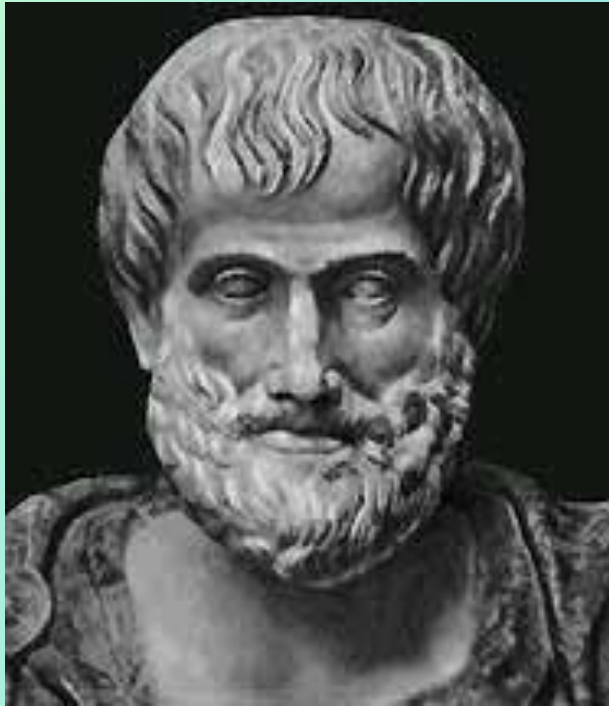
**Двигательная  
активность на работе**

**Двигательная  
активность  
в часы досуга.**



**Более важна  
с позиции профилактики  
заболеваний и укрепления  
здоровья,  
так как она может быть изменена  
волей и желанием практически  
каждого человека.**

**Только повышение физической активности в  
свободное от работы время оказывает  
положительный эффект на здоровье.**



**АРИСТОТЕЛЬ**  
(ок. 384–322 до н.э.),  
древнегреческий  
философ и педагог

**«Ничто так сильно не  
разрушает  
организм, как физическое  
бездействие»**





Во времена Троецарствия (220-280 гг.)  
жил известный медик по имени  
**Хуа То**  
чудотворный целитель древнего Китая

**«Движение помогает хорошему  
пищеварению, хорошему движению  
крови, предупреждает болезни»**

# Влияние физических тренировок на организм:

- Снижается артериальное давление
- Улучшается сократительная функция миокарда
- Снижается число сердечных сокращений
- Уменьшается спазм сосудов
- Раскрываются резервные капилляры
- Снижается холестерин
- Стимулируются защитные силы организма
- Повышается переносимость физических нагрузок
- Повышается работоспособность

# Влияние физических тренировок на организм:

- Стимулируется умственная деятельность
- Уменьшаются головные боли и головокружение
- Улучшается сон
- Уменьшается раздражительность и беспокойство
- Улучшается настроение
- Сжигаются калории, уменьшается вес
- Улучшается внешний вид
- Повышается самооценка

# Полезьа физической активности

## 1. Улучшение дыхания

При физической активности повышается потребность в кислороде, тренируется система доставки кислорода.

В дальнейшем, при регулярных занятиях, ткани и органы человека лучше снабжаются кислородом и в состоянии покоя.





## 2. Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы

Сердце тренируется работать эффективнее

(прокачивает большее количество крови при каждом ударе, пульс становится медленнее);

уменьшается риск образования тромбов;

снижается уровень холестерина, уменьшается риск атеросклероза, ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии.



Увеличение мышечной силы, выносливости;  
Улучшение гибкости;  
Укрепление костной ткани;  
Улучшение подвижности суставов;  
Снижение скорости возрастной потери костного кальция у пожилых людей →

## 8. Улучшение состояния опорно-двигательного аппарата



## 4. Улучшение работы других органов:

Стимуляция перистальтики кишечника →  
предотвращение запоров и геморроя;

Снижение глюкозы в крови, повышение  
чувствительности к инсулину →  
уменьшение риска развития сахарного  
диабета;

Снижение риска злокачественных  
новообразований.





## 5. Снижение избыточной массы тела и профилактика ожирения





## 6. Психологический эффект

Вырабатываются эндорфины,  
создаётся хорошее самочувствие  
и настроение, повышается  
устойчивость к стрессу,  
депрессии, нормализуется сон.

Польза от занятий физической  
активностью может быть  
получена  
с помощью программы  
регулярных  
умеренных  
физических нагрузок





**Авиценна (980-1037) –  
выдающийся среднеазиатский  
ученый, философ, врач**

**«Сохранение здоровья зависит от  
режима, складывающегося из  
питания,  
сна и физических упражнений»**

## **Нужно ли дозировать двигательную активность?**

**У молодых она практически не нуждается в контроле со стороны врача.**

**У лиц среднего, а тем более пожилого возраста, в большинстве случаев не вполне здоровых, ее необходимо строго дозировать, как и любое другое лечение.**

**Индивидуально подобранная программа физических занятий безопасна и доставляет удовольствие.**

**Обычно имеет значение величина нагрузки, ее вид и время выполнения.**

# Виды мышечной деятельности

**1. Статическая нагрузка** – характеризуется напряжением мышц без их расслабления, при этом нет движения в суставах:

- удержание груза руками (штанга, силовые нагрузки)
- неподвижное стояние и сидение
- сжатие кистей

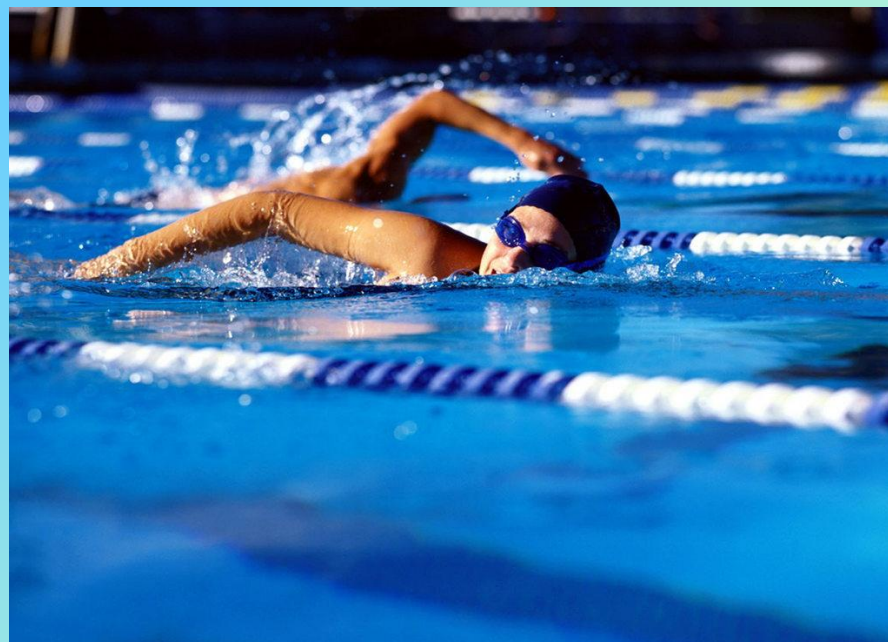




**2.Динамическая нагрузка –**  
связана с движениями в суставах,  
напряжением и расслаблением мышц

**Ритмичная (циклическая)**

- бег, ходьба, плавание
- ритмичные гимнастические упражнения
- езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах





**Ритмичные гимнастические  
упражнения**





Езда на велосипеде



Гребля





Ходьба на лыжах



## Неритмичная (ациклическая)

- любые движения в быту, на производстве
- работы на садовом участке





**Кончаловский Максим  
Петрович  
(1875 – 1942)  
Врач - терапевт**

**«Движение является главным элементом жизни нашего организма, а потому в клинике необходимо внедрять применение физических упражнений для больного человека»**



**Неотъемлемой частью любой двигательной активности**

**является мышечное расслабление.**

**Различают**

**2 вида мышечного расслабления:**

**Непроизвольное**

**-СОН**

**-ОТДЫХ**

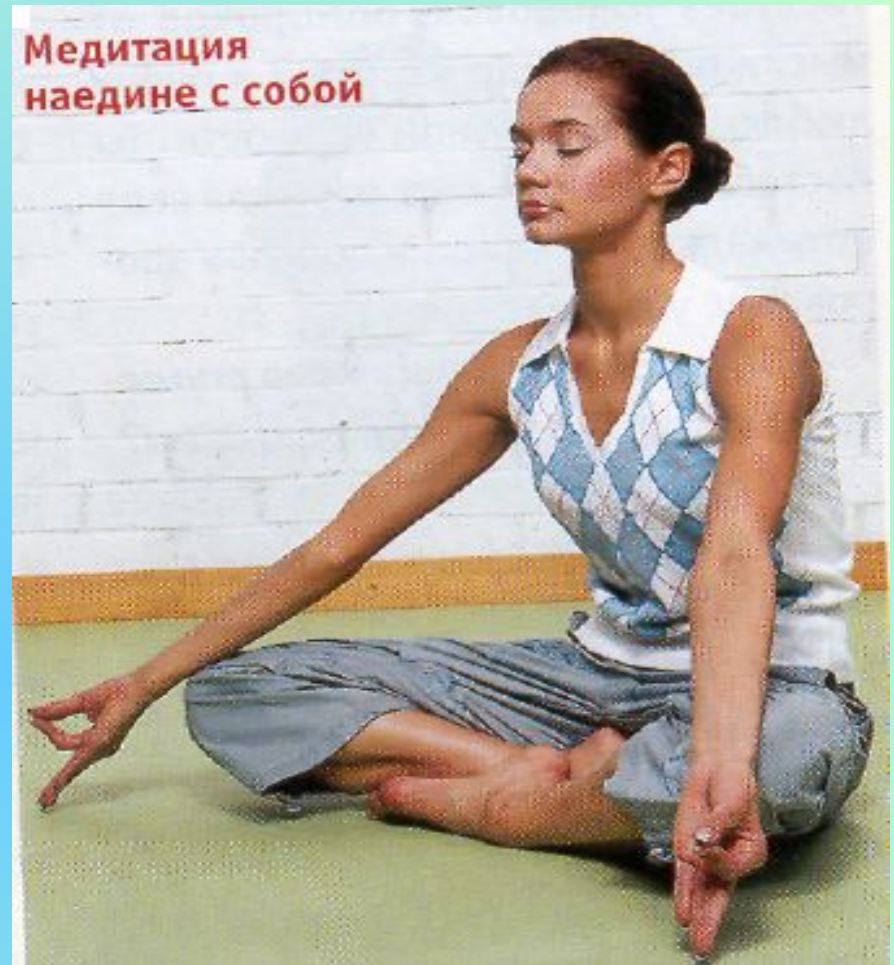




## Произвольное

- релаксация
- аутогенная  
тренировка
- медитация

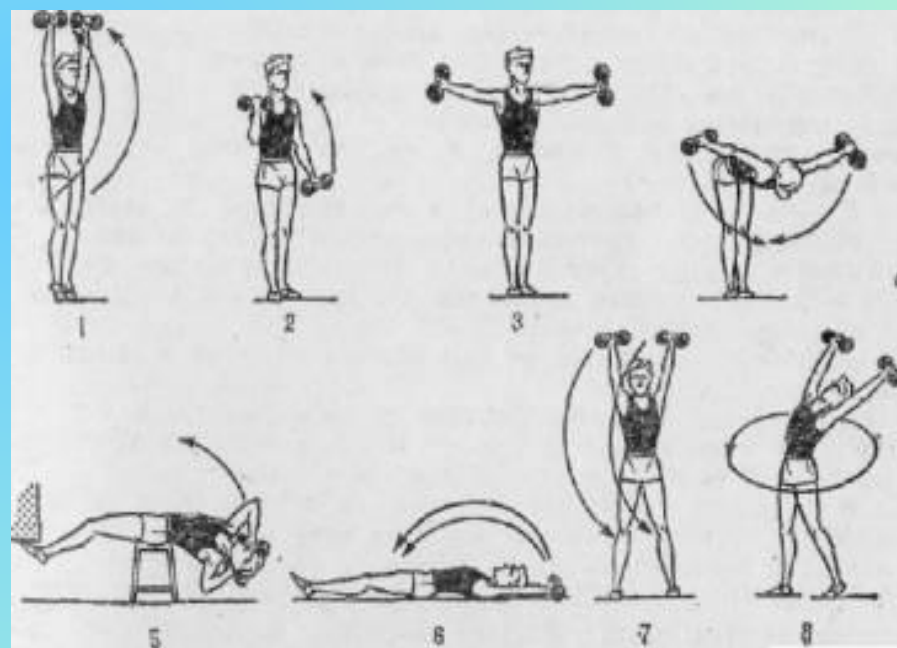
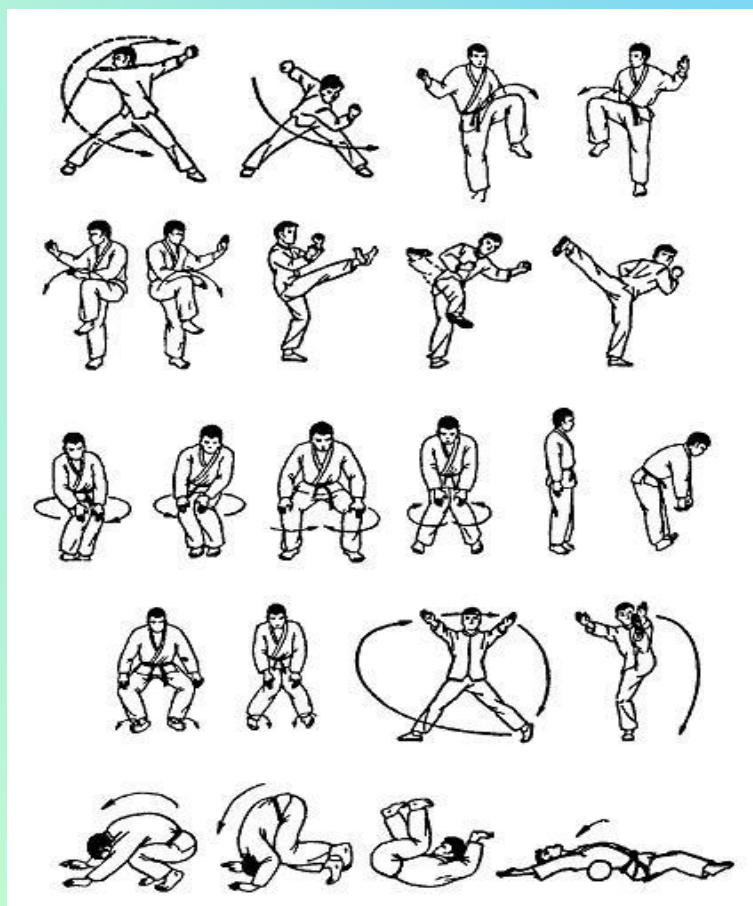
Медитация  
наедине с собой



# Виды двигательных режимов

## 1. Щадящий режим

включает мышечную релаксацию и простейшие гимнастические упражнения



## 2. Щадяще-тренирующий режим

- ходьба от медленной до ускоренной
- циклические динамические гимнастические упражнения
- дозированные нагрузки на велотренажере





### **3.Тренирующий режим**

- ускоренная ходьба
- бег трусцой
- занятия на велотренажере  
до 30 минут
- плавание
- гребля
  - лыжные прогулки
  - циклические гимнастические упражнения







Гимнастика



**Мудров Матвей Яковлевич  
(1776 - 1831)**

**Врач, организатор первой  
клиники Московского  
университета,  
основоположник клинической  
медицины в России,  
действительный статский  
советник (1831).**

**«Для сохранения здоровья, а  
наипаче  
для предупреждения болезней  
нет ничего лучшего упражнений  
телесных или движений»**

# **Важнейшие правила тренировок**

**1. Постепенное  
наращивание силы и  
длительности тренировок**

**2. Регулярность занятий**

**3. Контроль уровня нагрузок**

# Рекомендации для занятий физической



**Частота:**  
физическая  
активность  
3 - 5 раз в неделю  
считается  
оптимальной.

**Продолжительность:**  
в целях лучшей переносимости  
нагрузки сердечно-сосудистой  
системы необходимо, чтобы упражнения  
занимали от 20 до 60 минут, включая три фазы:

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



**Интенсивность  
нагрузки  
контролируется  
максимальной  
частотой сердечных  
сокращений (МЧСС):**

**МЧСС = 220 -**

**возраст** рекомендуемый режим нагрузки:

- низкой интенсивности – 35 - 55 % МЧСС;
- умеренной интенсивности – 55 - 70 % МЧСС;
- значительной интенсивности – 70 - 85 % МЧСС.



**Для большинства людей (например, для людей среднего возраста, не являющихся спортсменами) оптимальная интенсивность составляет 35 - 55 % МЧСС во время периода разминки и расслабления и 55 - 85 % МЧСС во время периода нагрузки.**



## Контроль уровня физических нагрузок

Контроль осуществляется по частоте пульса и дыхания.

Частота пульса – надежный показатель степени соответствия нагрузки состоянию человека.

**В норме частота пульса составляет 60-80 ударов в минуту.**

Необходимо измерить свой пульс в покое, затем после дозированной физической нагрузки.

**Допускается учащение пульса на половину от исходного.**





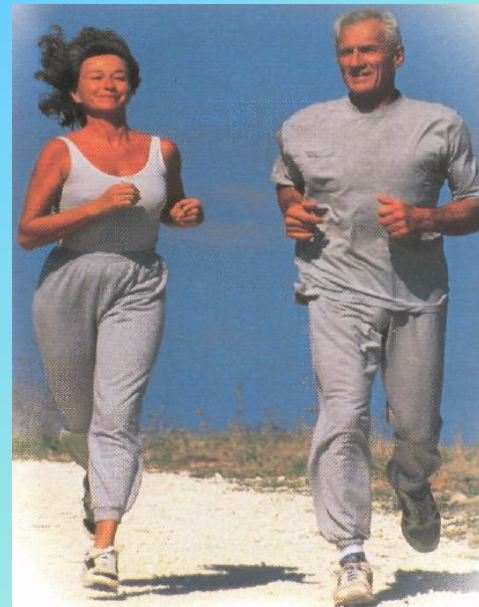
Во время занятий (бег, ходьба и др.) следует стремиться к тому,

чтобы **ощутить легкую одышку.**

При этом должна сохраняться способность разговаривать.

Если одышка проходит в течение 5-10 минут после прекращения нагрузки, то такое учащение считают удовлетворительным.

Если же учащение дыхания сохраняется более 10 минут - это свидетельствует о том, что нагрузка не соответствует состоянию здоровья.



## Как повысить повседневную физическую

- отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и частично — лифта, ходить пешком
- заниматься утренней гигиенической гимнастикой и гимнастикой в тренирующем режиме
- начать регулярные занятия каким-либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т. д.)
- заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.)
- играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.).



Альфред де МЮССЕ  
(1810–1857)  
французский поэт - романтик

**«Движение заменяет множество  
лекарств, но ни одно  
лекарство в мире не может  
заменить движение»**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

