

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



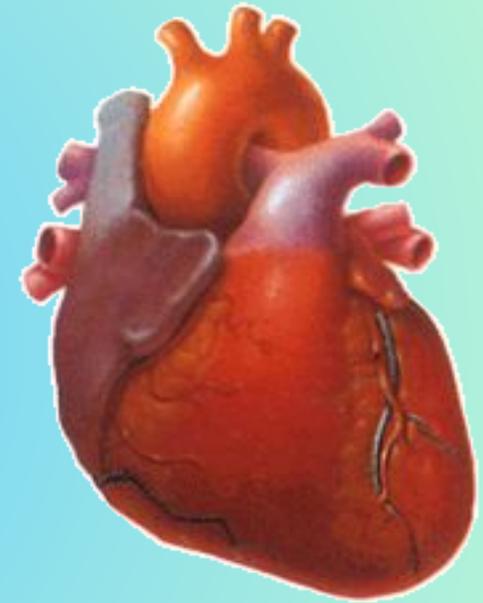
Ишемическая болезнь сердца



Ожирение



Заболевания опорно-двигательного аппарата





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

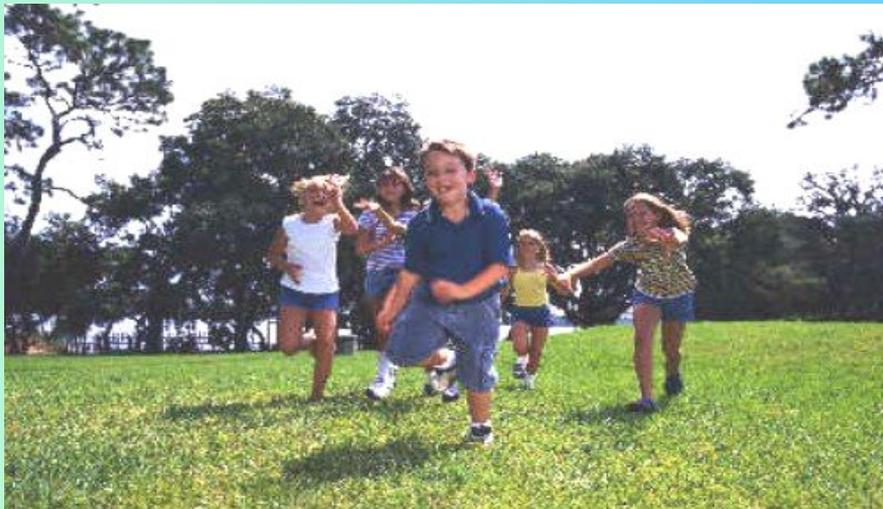
**Физическая активность –
это любые движения тела при
помощи мышечной силы,
сопровождающиеся расходом энергии.**

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

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

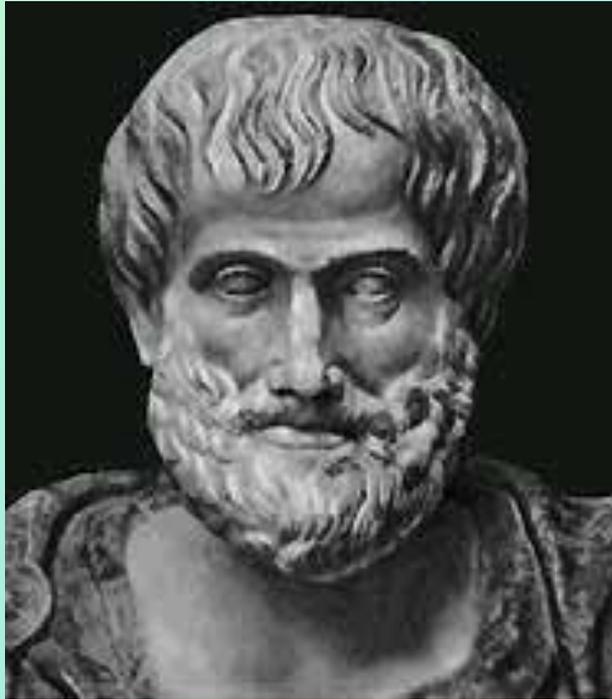
**Двигательная
активность на работе**

**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

Польза 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);

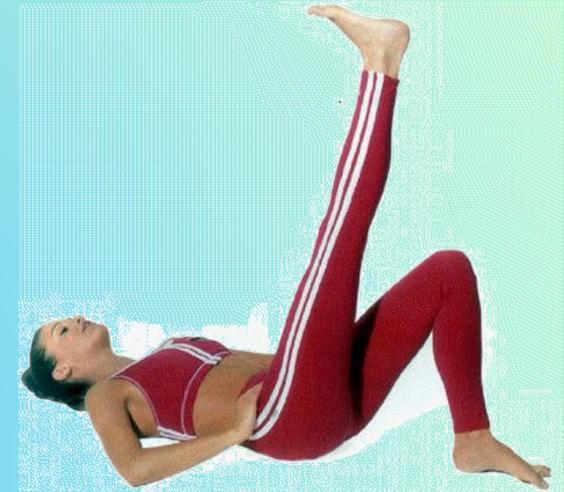
уменьшается риск образования тромбов;

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

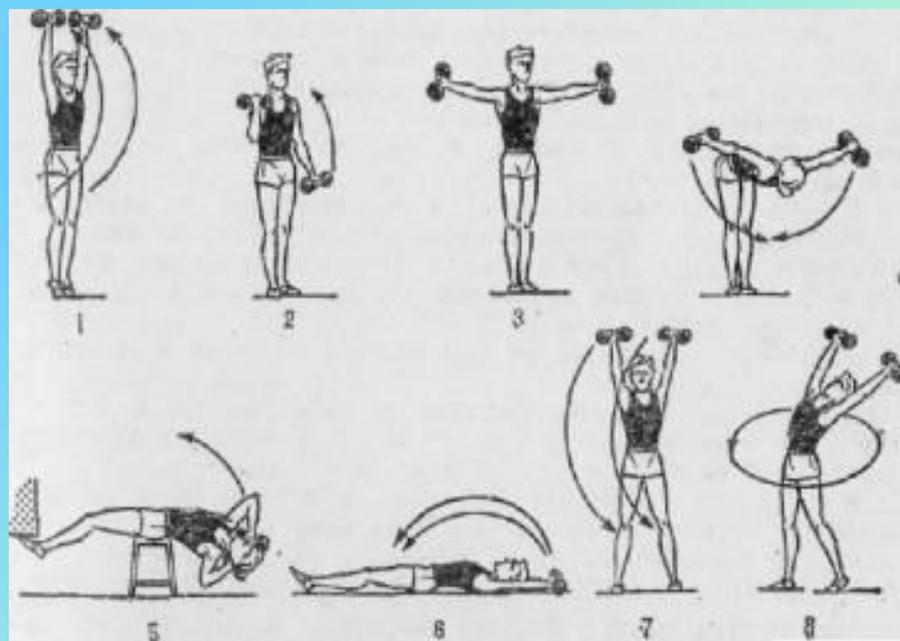
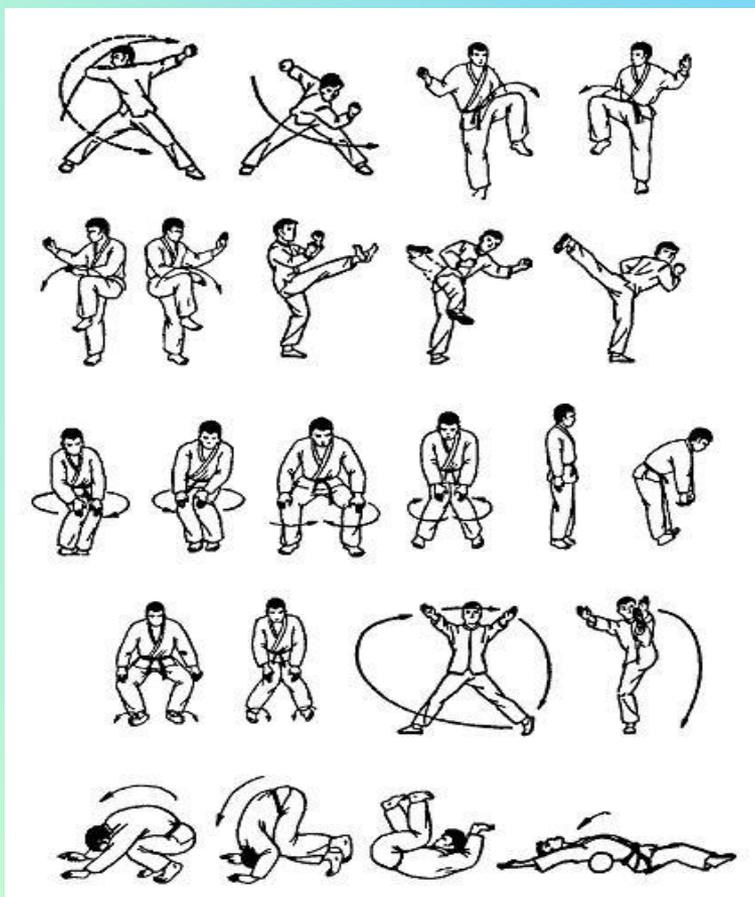
Медитация
наедине с собой



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.



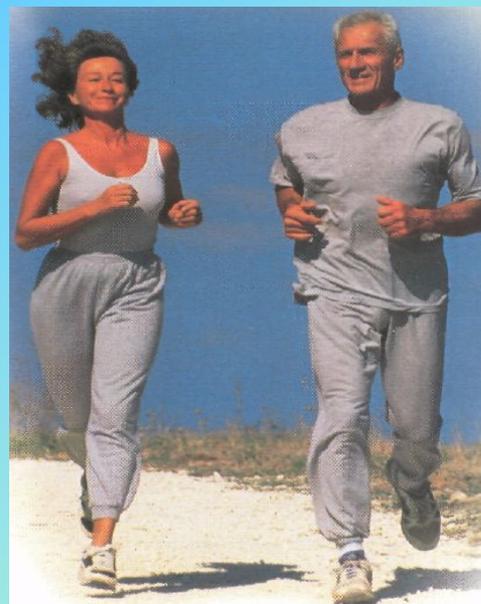
Во время занятий (бег, ходьба и др.) следует стремиться к тому,

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!

