



## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ**

Уже давно известно благотворное влияние физической активности на здоровье человека. Физическая активность позволяет активизировать физиологические механизмы в организме, нормализует обменные процессы, помогает сбросить лишние килограммы, поддерживает оптимальную массу тела. Помимо этого, физическая активность снижает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, предупреждает развитие сахарного диабета 2 типа. Помимо питания и медикаментозной коррекции, физическая активность является важной составляющей терапии и средством достижения компенсации сахарного диабета.

Польза и необходимость физической активности очевидна, как очевидна польза и необходимость воздуха или пищи!

**Физическая активность (ФА)** – это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, в том числе физическая 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, например: ходьба, бег, водная аэробика, танцы, езда на велосипеде.

*Анаэробная нагрузка* – кратковременная интенсивная физическая нагрузка (различные силовые упражнения). В упражнениях задействованы крупные мышцы. Возможно использование тренажеров, утяжелителей или вес собственного тела. Например: тяжелая атлетика, прыжки со скакалкой, скалолазание, ходьба по лестнице вверх и др.

**Минимальный уровень ФА** – тот уровень, который необходимо поддерживать, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы. Он составляет 30 минут в день. Время занятий для достижения минимального уровня физической активности может быть суммировано в течение дня, но длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут или 150 минут в неделю.

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.

**Принципы физических тренировок:** *постепенность, адекватность, регулярность.*

Вход в режим нагрузок следует осуществлять постепенно. В начале занятия должны быть не слишком интенсивными, продолжительностью - по 5-10 минут в день. Помните, чем менее активен человек, тем медленнее ему следует увеличивать нагрузку. Для тех, кто ранее ничем не занимался, наиболее физиологичной является ходьба (прогулки в комфортном темпе) продолжительностью от 30 до 45-60 мин. Физические упражнения важно выполнять не реже трех раз в неделю. 1-2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки (положительный эффект от физических упражнений длится до 72 часов после тренировок). Расширяйте режим физической активности плавно. Важно чередовать анаэробные и аэробные нагрузки. Надо учитывать, что значительные физические нагрузки у многих людей могут иметь место и вне занятий физкультурой и спортом. Это, например, генеральная уборка, ремонт, работа на приусадебном участке и т.д.

Многим людям, в силу разных причин, трудно сразу приступить к тренирующим занятиям оздоровительной физкультурой. Поэтому для начала, чтобы *выработать положительную мотивацию* и хотя бы *встать на путь дальнейшего оздоровления*, следует увеличить повседневный уровень

двигательной активности. С этой целью рекомендуется больше ходить пешком, заменить ходьбой подъем на лифте, заниматься ежедневно утренней гимнастикой. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм в состояние бодрствования. С утренней гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием. Также старайтесь быть подвижными в течение дня, потягивайтесь, чтобы сохранять мышцы эластичными, а суставы гибкими. Играйте в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т.д.). Дома, во время приготовления ужина или во время другой домашней работы, включите музыку и подвигайтесь, потанцуйте. Потом начните регулярные занятия каким-либо видом физкультуры, например, это может быть плавание, велосипед, лыжи, медленный бег.

Положительный эффект от физической активности проявляется только при постоянных занятиях. В случае длительных пауз наработанный от предыдущей физической активности эффект иссякает.

**Основные правила организации физической нагрузки продолжительностью 20-60 минут:** разминка (5-10 минут), далее нагрузка (15-40 минут) и расслабление (5-10 минут).

**Методы самоконтроля.** Одним из методов самоконтроля во время физической нагрузки является «Разговорный тест»:

- 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.

**Перечень выполняемых упражнений обязательно должен быть скорректирован с возрастом человека и состоянием его здоровья!**

Помните: при наличии сопутствующих заболеваний неадекватные физические нагрузки могут ухудшить физическое состояние человека! Поэтому важно проконсультироваться с врачом-специалистом, чтобы сделать специальные обследования, оценить возможность применения физических нагрузок и определить уровень их интенсивности. Особенно это касается экстремальных видов спорта.

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

- мужчинам, старше 40 лет
- женщинам, старше 50 лет
- курящим
- лицам, имеющим сердечно-сосудистые заболевания
- лицам, имеющим факторы риска развития ишемической болезни сердца: (повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина, наследственную предрасположенность, сахарный диабет, ожирение)

**Во время выполнения физических нагрузок необходимо контролировать свое состояние.** Тревожным сигналом являются любые неприятные ощущения: боль и перебои в сердце, головная боль, головокружение, одышка и т.д. Их не следует преодолевать; надо прекратить занятия и рассказать об этом врачу.

#### **Уровни физической активности с учетом возраста:**

##### **Возрастная группа: 5-17 лет**

- физическая активность 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 посвящена аэробике, а также имеет высокий уровень интенсивности, включая упражнения по укреплению мышц и костных тканей, следует заниматься как минимум 3 раза в неделю.

##### **Возрастная группа: 18 – 64 лет**

- физическая активность средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или выполнение упражнений 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 можно 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 с задействованием основных групп мышц - 2 и более дней в неделю.

##### **Возрастная группа: 65 лет и старше**

- физическая активность средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, или выполнение упражнений 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 можно увеличивать упражнения аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или выполнять занятия аэробикой высокой интенсивности до 150 минут в неделю.
- Пожилым людям рекомендовано также выполнять упражнения на равновесие и предотвращение падений - 3 и более дней в неделю.
- Силовые упражнения с задействованием основных групп мышц - 2 и более дней в неделю.

*Помните:* пожилые люди выполняют упражнения, соответствующие их возможностям и состоянию здоровья! Предварительная консультация у лечащего врача обязательна!

**Чтобы легче было поддерживать хороший уровень активности, соблюдайте простые правила:**

- упражнения и тренировки должны нравиться, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений и занятия, которые подходят и могут быть легко включены в ваш распорядок дня;
- не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения;
- найдите друзей для совместных занятий;
- не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат;
- для занятий и прогулок выбирайте свободную одежду и удобную обувь. Обязательно осматривайте ноги до и после физических нагрузок. При физической активности сильно возрастает нагрузка на ноги, увеличивается опасность их травмирования (потертости, мозоли);
- специалисты советуют проводить тренировки в одно и то же время;
- соблюдайте режим питания до и после тренировок. Оптимальное время для занятий – через 1-1,5 часа после приема пищи. Если вы тренируетесь без достаточного запаса энергии, то это может привести к затуманенному сознанию или даже обмороку. Утренние тренировки для похудения требуют особого режима питания и умеренности в нагрузках. Помните, что тренировки поздним вечером имеют ряд особенностей, могут вызвать проблемы со сном и перевозбуждение ЦНС;
- во время тренировок соблюдайте питьевой режим;
- во время упражнений соблюдайте режим правильного дыхания;
- выполняйте упражнения с удовольствием; если почувствовали усталость-отдохните; не допускайте физического и психического переутомления.
- записывайте в дневник длительность своих тренировок, частоту пульса во время занятий и отмечайте свои достижения;
- во время тренировок бодрите себя музыкой. Музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм.

*Информацию подготовила:*

*УЗ «ГОЭД», психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В.*