

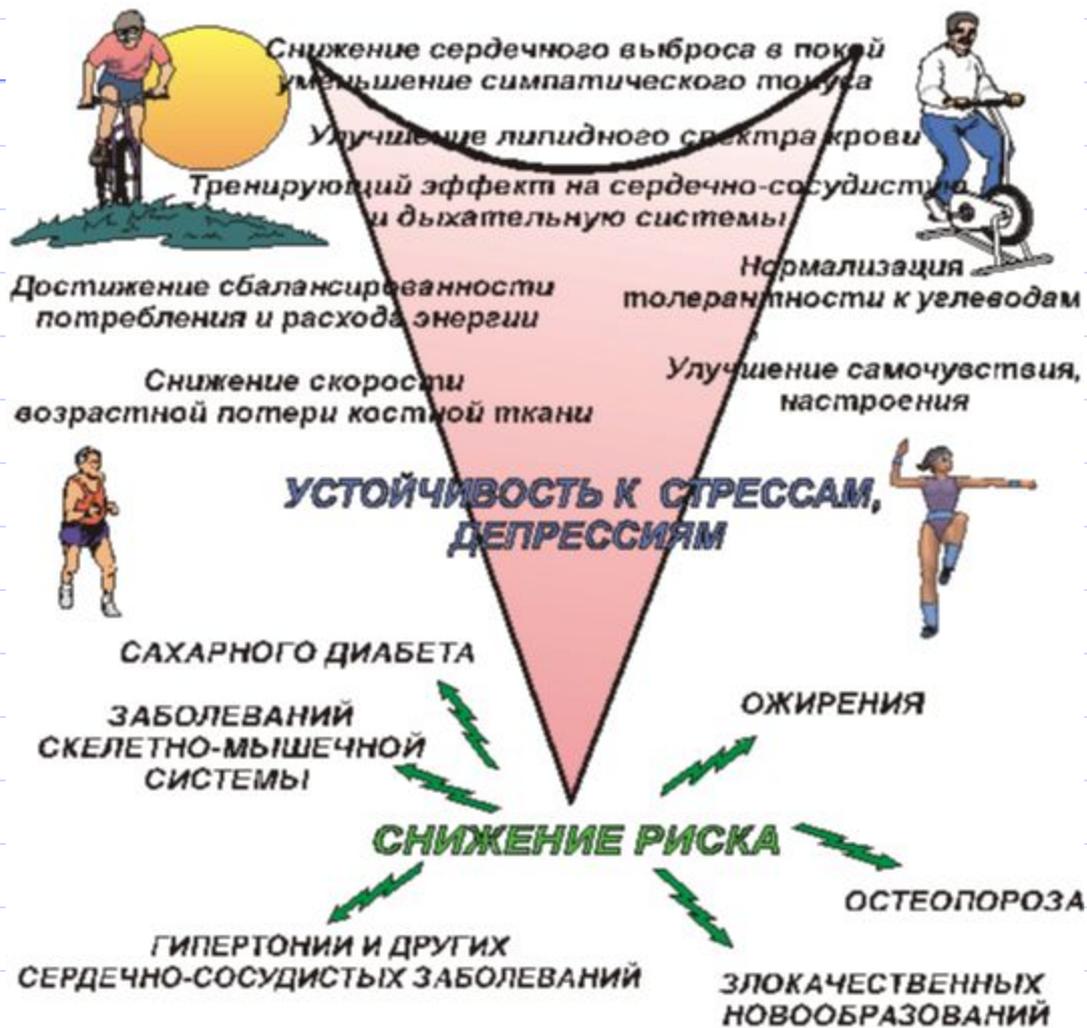
Занятие 4

Что надо знать о физической активности



- Какую роль и какое значение имеет физическая активность для Вашего здоровья?
- Какие методы повышают физическую активность?
- Как контролировать интенсивность физических нагрузок?
- Как одеться при тренировках?
- Как оценить свою тренированность?

Влияние регулярной физической активности на здоровье



Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье

- Снижение сердечного выброса в покое.
- Улучшение липидного спектра крови.
- Достижение сбалансированного потребления и расхода энергии.
- Снижение скорости возрастной потери костной ткани.
- Устойчивость к стрессам.
- Улучшение гормонального фона.
- Повышение иммунитета.
- Снижение риска:
 - ожирения,
 - сахарного диабета и ожирения,
 - гипертонии,
 - злокачественных новообразований,
 - остеопороза.



Уровень тренированности Вашей сердечно-сосудистой системы

определяется по разнице между величиной пульса до и после нагрузки спустя 3 мин после нагрузки.

- ✓ **Хорошая** тренированность — разность не более 5 ударов в минуту.
- ✓ **Удовлетворительная** — разница 5–10 ударов.
- ✓ **Низкая** — разница более 10 ударов.



ОПРОСНИК ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Оцените Вашу физическую активность!

Вид деятельности	Нет	<0,5 ч	0,5– 1 ч	1–2 ч	>2 ч	Итого
	Баллы					
	0	1	2	3	4	
1. Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно						
2. Занимаюсь физкультурой еженедельно						
3. Нахожусь в движении на работе						
Общее количество баллов		1		3	4	8

ТЕСТ (по К. Куперу)

Пройдите (ходьба, бег) как можно дальше в течение 12 мин. Оцените физическую тренированность. Для мужчин (в км)



Степень под-готовленности	До 30 лет	30–39 лет	40–49лет	Старше 50 лет
Очень плохо	<1,6	<1,5	<1,3	<1,2
Плохо	1,6–1,9	1,5–1,84	1,3–1,6	1,2–1,5
Удовлетворительно	2,0–2,4	1,85–2,24	1,7–2,1	1,6–1,9
Хорошо	2,5–2,7	2,25–2,64	2,2–2,4	2,0–2,4
Отлично	≥2,8	≥2,65	≥2,5	≥2,5

ТЕСТ (по К. Куперу)

Пройдите (ходьба, бег) как можно дальше в течение 12 мин. Оцените физическую тренированность. Для женщин (в км)

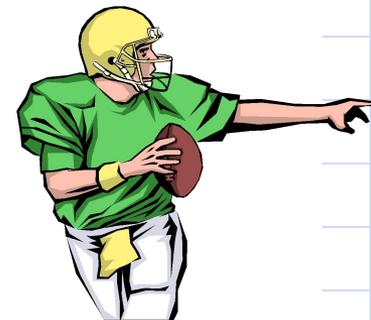


Степень готовности	под-	До 30 лет	30–39 лет	40–49лет	Старше 50 лет
Очень плохо		<1,5	<1,3	<1,2	<1,0
Плохо		1,5–1,84	1,3–1,6	1,2–1,4	1,0–1,3
Удовлетворительно		1,85–2,15	1,7–1,9	1,5–1,84	1,4–1,6
Хорошо		2,16–2,64	2,0–2,4	1,85–2,3	1,7–2,15
Отлично		≥2,65	≥2,5	≥2,4	≥2,2

Знаете ли Вы, **что регулярная аэробная физическая активность имеет тренирующий эффект?**

*Благодаря регулярной аэробной физической
активности можно достичь:*

- **тренированности сердечно-сосудистой системы;**
- **улучшения функции органов дыхания;**
- **гибкости;**
- **увеличения мышечной силы;**
- **большей выносливости;**
- **улучшения осанки и фигуры.**



Вам противопоказаны аэробические нагрузки, если у Вас:

- нестабильная стенокардия;
- ИБС с частыми приступами малых усилий, покоя;
- недостаточность кровообращения II и III степени;
- нарушения ритма сердца (проявляющиеся или усиливающиеся);
- аневризма сердца и сосудов;
- артериальная гипертензия 180/110 мм рт.ст. и более (АГ III степени);
- нарушения мозгового кровообращения;
- аортальный стеноз или субаортальный мышечный стеноз;
- болезни лёгких с выраженной дыхательной недостаточностью;
- тромбофлебит и тромбоэмболические осложнения;
- лёгочная гипертензия;
- пороки сердца;
- состояние после кровоизлияния в глазное дно;
- миопия высокой степени (более 8 диоптрий);
- злокачественные новообразования;
- психические заболевания;
- лихорадочные состояния;
- сахарный диабет (некомпенсированный).



Контролируйте интенсивность Вашей физической нагрузки



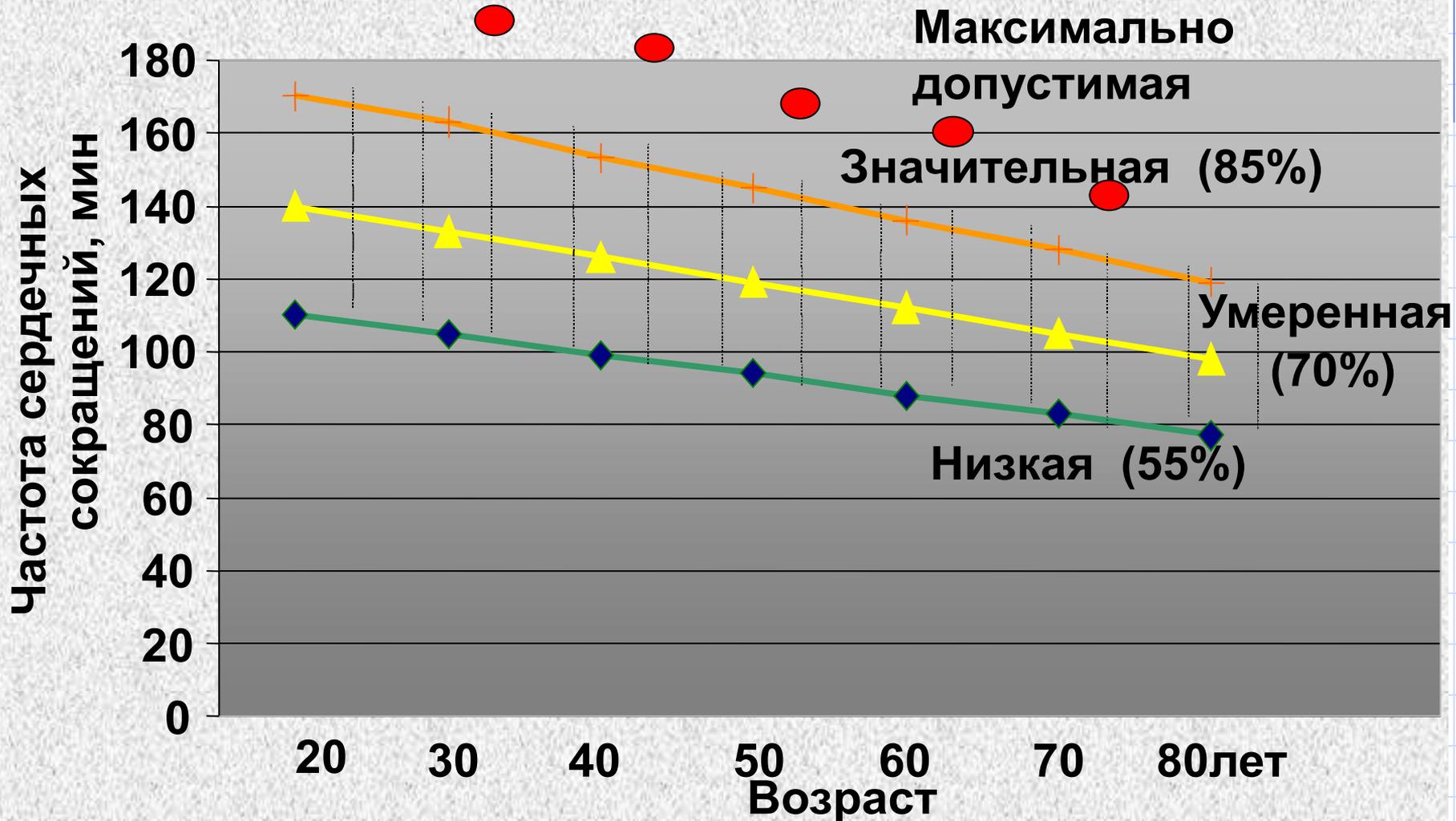
Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) для здорового человека «220–возраст».

- Умеренная интенсивность — 55–70% МЧСС.
- Значительная интенсивность — 70–85% МЧСС.

Контролируйте интенсивность физической активности!

Возраст, лет	Интенсивность (пульс в 1 мин)	
	низкая <input type="checkbox"/> умеренная	умеренная <input type="checkbox"/> значительная
30	105–133	133–162
40	99–126	126–153
50	94–119	119–145
60	88–112	112–136
70	83–105	105–128
80	77–98	98–119

Интенсивность физических упражнений в зависимости от возраста



Надо знать, как построить занятие по повышению физической активности

Каждая оздоровительная тренировка должна состоять из трёх фаз

1. Разминочная часть занятия.

Основные цели разминки:

- а) разогреть организм,
- б) вызвать плавное повышение пульса.

2. Основная часть — аэробная фаза:

- следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50–70% максимальной возрастной ЧСС и сохранять её не менее 20–30 мин каждое занятие.

3. Заключительная часть занятия — фаза выхода из аэробной нагрузки, очень важна для адаптации организма. Продолжительность её 20–30 мин.



Ваша программа оздоровления должна включать 3 периода:

I. Вводно-адаптационный,

или подготовительный (6–8 нед).

II. Основной

тренировочный период (36–40 нед).

III. Спортивно-оздоровительный, или
поддерживающий (без ограничения
продолжительности).



*Длительность тренировки в I периоде 45–60 мин,
во II и III периодах длительность одной
тренировки составляет от 45 до 90 мин.*

Каждая часть занятий для лиц с повышенным артериальным давлением имеет свои особенности

• В разминочной части:

- «рассеивание» упражнений по различным мышечным группам;
- начинать с нижних отделов конечностей;
- упражняться до 30 мин.

• В основной части:

- чередовать упражнения с расслаблением;
- нельзя задерживать дыхание и натуживаться.

• В заключительной части:

- нужен более постепенный выход;
- полезны аутогенные тренировки;
- возможны массаж и самомассаж определённых зон.