

10 аргументов, чтобы увеличить физическую активность.



Подготовила:
студенка 350й группы 4ого курса
лечебного факультета
Шелухина Анна Александровна

Как физическая активность влияет на здоровье?

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.

3. Улучшение состояния опорно-двигательного аппарата:

- ❖ увеличение мышечной силы, выносливости;
- ❖ улучшение гибкости;
- ❖ укрепление костной ткани, улучшение подвижности суставов;
- ❖ снижение скорости возрастной потери костного кальция у пожилых людей → снижение скорости развития остеопороза.

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.

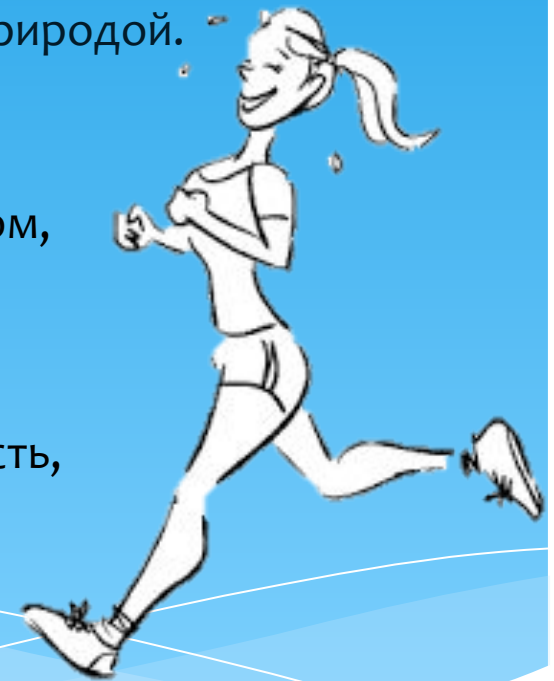
5. Снижение избыточной массы тела и профилактика ожирения.

Физическая активность и настроение.

«Эндорфиновая теория»

Согласно эндорфиновой теории при занятиях спортом в кровь выделяются эндорфины, природные антидепрессанты, благодаря которым создается хорошее самочувствие и настроение, повышается устойчивость к стрессу, депрессии, нормализуется сон. Науке известно состояние эйфории от бега. Это состояние описывается как легкость, удовлетворение, отсутствие боли и дискомфорта, чувство освобожденности и слияния с природой.

Исследования, в которых сравниваются личностные особенности занимающихся и не занимающихся спортом, показали, что для людей, занимающихся спортом, по сравнению с людьми, не занимающимися спортом, характерны высокий уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, уверенность, агрессивность, экстраверсия, твердость характера и самоконтроль.



Гиподинамия-фактор риска развития заболеваний.

Низкая физическая активность наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является «универсальным» и независимым фактором риска целого ряда хронических заболеваний, на которые можно воздействовать. Многие заболевания (сердечно-сосудистые, обменные, заболевания опорно-двигательной системы и т.д.) могут быть отнесены не к болезням возраста, а к болезням недостатка регулярной тренирующей двигательной активности.

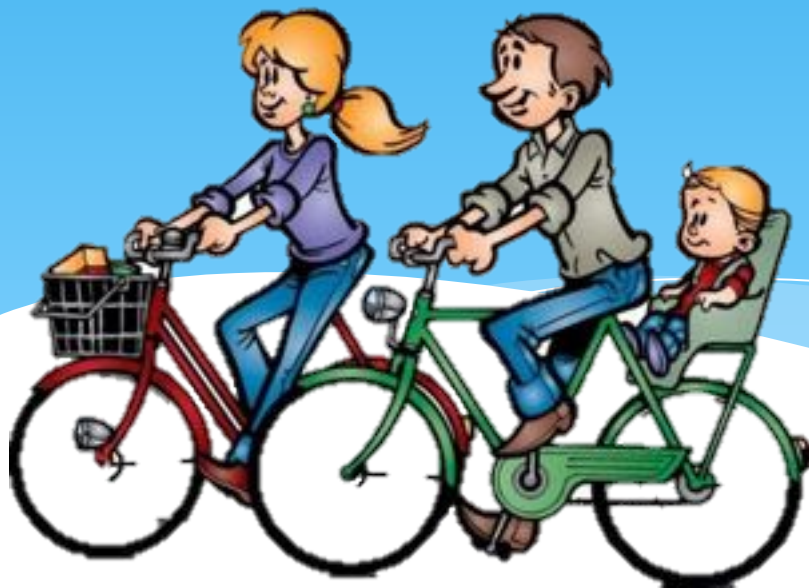


Оптимальная физическая активность

-это активность такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект для данного индивида. Зона оптимальных нагрузок ограничена снизу уровнем пороговых, а сверху-максимальных нагрузок.

Согласно Н.М. Амосову оптимальной является такая физическая деятельность, которая дает тренирующий эффект, увеличивает физическую работоспособность, оказывает максимальное стимулирующее действие на какой - либо орган, систему и функцию, или дает наилучший клинический эффект.

Для каждой возрастной группы существует свой оптимальный режим двигательной активности.



Возрастная группа: дети и подростки (5-17 лет)

Для детей и молодых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи и школы.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска инфекционных заболеваний рекомендуется следующая практика физической активности:

- ❖ Ежедневные занятия физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, продолжительностью не менее 60 минут.
- ❖ Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.



Возрастная группа: взрослые люди (18-64 лет)

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках еж общества.



Физическая активность и пожилые люди.

Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивностью. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.

Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности. Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю.

Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

Рекомендации для занятий физической активностью

- 1) **Частота:** физическая активность 3 - 5 раз в неделю считается оптимальной.
- 2) **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).

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

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$$

Рекомендуемый режим нагрузки:

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

Для большинства людей оптимальная интенсивность составляет 35 - 55 % МЧСС во время периода разминки и расслабления и 55 - 85 % МЧСС во время периода нагрузки.





"Движение как таковое может
заменить любое лекарство, но
все лекарства мира не могут
заменить движения"

А. Тиссо