



Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения
**Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

**ОГБУЗ
«ЦОЗиМП»**

**Врач по медицинской профилактике — Чемерской Сергей
Анатольевич**

План

- Понятие, виды физической активности. Польза и вред отсутствия физической активности
- Как оценить свой уровень повседневной физической активности и тренированности
- Как повысить свою физическую активность

Что такое физическая активность

- По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии
- Различают аэробную и анаэробную физическую активность

Физическая активность благотворно влияет на

- уровень холестерина
- артериальное давление
- на снижение лишнего веса
- симптомы диабета
- улучшение метаболизма костной ткани
- устойчивость к стрессам
- улучшение гормонального фона
- повышение иммунитета

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

Проявления гипокинезии – недостатка движения

- головные боли
- головокружение
- апатия
- вялость
- беспричинная раздражительность
- плохая работа кишечника
- неприятные ощущения в груди
- сердцебиение
- утрата интереса к повседневной деятельности (к работе/учебе)

Заболевания, вызванные ГИПОКИНЕЗИЕЙ

- ишемическая болезнь сердца
- инсульт
- ожирение со всеми его осложнениями
- болезни обмена веществ, в том числе моче- и желчнокаменная болезни
- заболевания кишечника
- другие хронические болезни

Как оценить свой уровень повседневной физической активности

Вид деятельности	Нет	< 0.5 час.	0.5-1	1-2	> 2 час.	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						

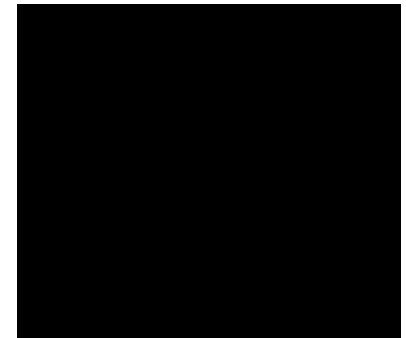
Оценка уровня физической активности

- 0-5 баллов – низкая
- 6-9 баллов – средняя
- 10-12 баллов – достаточная
- более 12 баллов – высокая

Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы

Определяется по разнице между величиной пульса до и после нагрузки спустя 3 минуты после нагрузки

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



ТЕСТ (по К. Куперу)

Пройдите (ходьба, бег) как можно дальше в течение 12 минут.
Оцените. **Для женщин (в км)**

Степень подготовленности	До 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	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 и >	2,5 и >	2,4 и >	2,2 и >

ТЕСТ (по К. Куперу)

Пройдите (ходьба, бег) как можно дальше в течение 12 минут.
Оцените. **Для мужчин (в км)**

Степень подготовленности	До 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	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 и >	2,65 и >	2,5 и >	2,5 и >

Десять советов для повышения физической активности

- Пользуйтесь лестницей вместо лифта, но не до развития приступа стенокардии
- На работу и за покупками ходите пешком, если это возможно
- Выходите из транспорта за 1-2 остановки до необходимого места
- Делайте посильную работу по дому
- Работайте в саду по мере Ваших сил
- Разумно пользуйтесь велосипедом
- Для деловых встреч пользуйтесь совместной прогулкой вместо телефонного звонка
- На обеденный перерыв ходите пешком
- Регулярно выполняйте полезные упражнения: лечебная физкультура, дыхательная гимнастика
- Сочетайте физическую активность с положительными эмоциями: музыка, искусство, хобби, общение с друзьями

Самый доступный вид физической активности – ходьба, она помогает

- «сжигать» калории
- избавиться от жира, сохраняя при этом мышечную массу
- поддерживать обмен веществ на высоком уровне, помогая тем самым сохранить желательный вес
- сократить время занятий, приводящим к «перееданию» (например, сидение перед телевизором)
- снять напряжение, вернуть ощущение свежести, покоя и физических сил, тем самым снизив вероятность переедания из-за чрезмерного стресса.

Регулярная физическая деятельность – необходимое условие нормализации веса

- При медленной ходьбе человек «сжигает» меньше калорий в минуту, чем при быстрой. Однако главное не скорость, а расстояние!
- Ходьба ритмичным умеренным шагом (1,61 км в 15 минут) «сжигает» 100 калорий; бег трусцой (со скоростью 1,61 км в 10 минут) «сжигает» 125 калорий. Со временем ходьба помогает «сжечь» большее количество калорий
- За год можно, таким образом, «сжечь» 36500 калорий. Если разделить этот расход калорий на 3500 (чтобы похудеть почти на полкилограмма), то общая потеря веса составит около 4,5 килограммов
- При ритмичной ходьбе работают разные мышцы, поэтому ритмичная ходьба умеренным шагом их развивает, укрепляет физическую форму, придает более спортивный вид

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	Интенсивность (пульс в 1 мин)	
	Низкая → умеренная	Умеренная → 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

Занятие по повышению физической активности

Каждое оздоровительное занятие должно состоять из трех фаз

1. Разминочная часть занятия

Основные цели разминки:

- разогреть организм
- вызвать плавное повышение пульса

2. Основная часть – аэробная фаза

- следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50% – 70% от максимальной возрастной ЧСС и удерживать эту интенсивность не менее 20 – 30 минут за занятие

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

Состояния, при которых следует прервать занятия и обратиться к врачу

1. Боль, или дискомфорт в области грудной клетки, которые похожи на ишемические
2. Необычная одышка, или прерывистое дыхание с некоторым усилием
3. Головокружение, или обморок
4. Ортопное (вынужденное сидячее положение), пароксизмальная ночная одышка
5. Отёк голеностопных суставов
6. Сердцебиение, или тахикардия
7. Перемежающаяся хромота
8. Появление шума в сердце

Благодарю за внимание!



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, телефон: (3822) 65-02-16

e-mail: profilaktika@tomsk.gov70.ru, сайт: profilaktika.tomsk.ru