

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

По определению ВОЗ, физическая активность-какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «упражнение» - одного из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направленно на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:



- ✚ Артериальной гипертонии
- ✚ Рака толстого кишечника
- ✚ Избыточной массы тела
- ✚ Рака молочной железы
- ✚ Инфаркта миокарда
- ✚ Сахарного диабета
- ✚ Остеопороза
- ✚ Инсульта
- ✚ Депрессии
- ✚ Преждевременной смерти

ВЛИЯНИЕ АДЕКВАТНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ

- ✚ Поддерживают физическую и умственную работоспособность.
- ✚ Способствуют рациональной работе всех систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной и др.).
- ✚ Повышают устойчивость к различным заболеваниям.
- ✚ Стимулируют обмен веществ, снижают уровень холестерина и сахара крови.
- ✚ Нормализуют вес за счёт сжигания калорий и предотвращают отложение избыточного жира.
- ✚ Сохраняют и укрепляют мышечный тонус, подвижность суставов, прочность и эластичность связочного аппарата.
- ✚ Улучшают координацию движений.
- ✚ Снимают головные боли, головокружение, улучшают сон.
- ✚ Уменьшают раздражительность и беспокойство, снимают стресс, улучшают настроение.
- ✚ Повышают самооценку, позволяют поверить в свои возможности.

Основные принципы занятий физической активностью

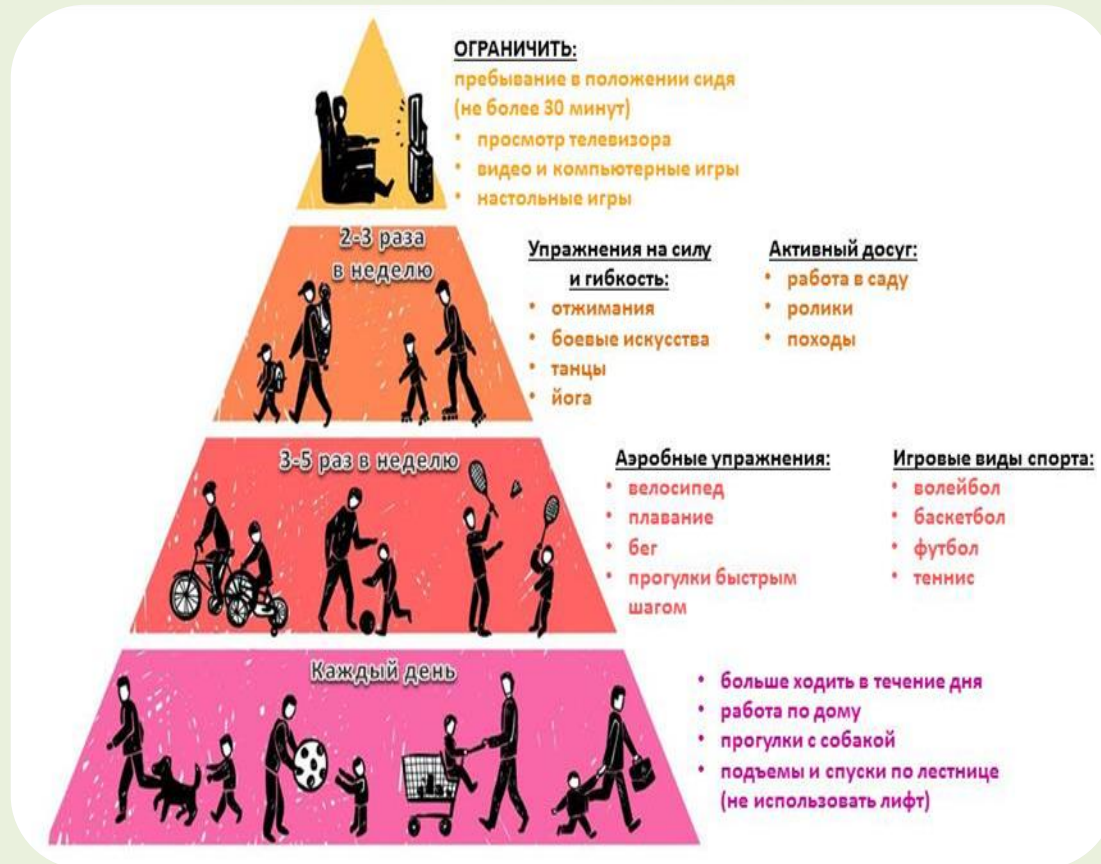
Оптимальная частота	– не менее 5 раз в неделю, лучше ежедневно
Постепенное увеличение нагрузки	
Продолжительность	20-60 минут: <ul style="list-style-type: none">– Разминка (5–10 мин)– Активный период (15–40 мин)– Период остывания (5–10 мин)
Интенсивность	– Умеренная (пульс 50–70% от МЧСС). Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) рассчитывается по формуле: $МЧСС = 220 - \text{возраст}$. Скорость упражнений позволяет комфортно беседовать. – Интенсивная (пульс более 70% от МЧСС). Рассматривается как соревновательный вид физической активности.
Типы физических упражнений	Наиболее полезны упражнения, связанные с аэробной физической нагрузкой, для которой характерны продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц. Примеры: ходьба, езда на велосипеде (велотренажер), плавание, катание на коньках, лыжах, различные командные игры, танцы, водная аэробика, йога, занятия аэробикой, занятия садоводством (сгребание травы граблями и использование газонокосилки), теннис, гольф.

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



ГБУЗ НО «Нижегородский областной центр
медицинской профилактики»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



г. Нижний Новгород