

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

## Физическая активность – важнейшая составляющая здоровья



Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально- значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.

Даже 30 минут в день физической активности открывают доступ к следующим преимуществам.

### ПРЕИМУЩЕСТВА РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- Снижение риска инфаркта
- Снижение и нормализация веса
- Снижение содержания холестерина в крови
- Снижение риска развития диабета II типа
- Снижение риска развития некоторых видов рака
- Снижение риска развития гипертонии
- Укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов.
- Улучшение координации и снижение риска падений
- Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях
- Улучшение самочувствия и настроения
- Нормализация сна

Кроме того, доказано, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональный фон, и даже облегчает течение депрессии.

### ЦЕЛЬ: 30 МИНУТ В ДЕНЬ И БОЛЬШЕ

Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности.

Согласно научным исследованиям - достаточно 30 минут ЕЖЕДНЕВНОЙ активности умеренной интенсивности.

Быть физически активным — это не только посещать спортзал или заниматься каким-либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой -нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

### **МОЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ, НЕ ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ**

Как увеличить ежедневную активность, внося небольшие изменения в распорядок дня?

- Пройдитесь вместо того, чтобы пользоваться автомобилем
- Выходите на одну- две остановки раньше и идите пешком оставшуюся часть пути
- Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта
- Активно играйте с детьми
- Слушайте любимую музыку и танцуйте по всему дому
- Активизируйте всю семью по выходным. Диапазон бесплатных мероприятий ограничен только вашим воображением!
- 

### **ПОМНИТЕ: НИКОГДА НЕ ПОЗДНО НАЧАТЬ!**

Исследования показывают, что пожилые люди могут получить значительную пользу для здоровья уже после двух-трех месяцев регулярных упражнений.

Важно! Перед началом регулярных занятий, в некоторых случаях необходимо проконсультироваться с врачом, особенно, если:

- Вы старше 45 лет
- После физической нагрузки у Вас возникает боль в груди или одышка
- Вы часто падаете в обморок или у Вас сильное головокружение
- Вы думаете, что у вас могут быть проблемы с сердцем
- Во время беременности

Обследование перед тренировкой помогает выявить людей с заболеваниями, которые могут повысить риск возникновения проблем со здоровьем во время физической активности. Этот своеобразный фильтр помогает определить, перевешивают ли потенциальные выгоды от упражнений возможные риски.

**ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ, СИДИТЕ МЕНЬШЕ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**



# БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОД СИЛУ КАЖДОМУ!

ЖИЗНЬ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ



« Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения».

К.Ж. Тиссо



## Каким Вы хотите быть – здоровым и активным или усталым и больным?

Современному человеку постоянно приходится сталкиваться с неожиданными жизненными ситуациями, оперативно решать поставленные задачи, искать ответы на интересующие вопросы.

Зачастую мы не находим времени, чтобы ответить самим себе на очень важный вопрос: «Какими мы хотим быть?»



ВСЕМ НАМ ХОЧЕТСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, КРАСИВЫМИ...

НО НА ДЕЛЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ НАС РАЗОЧАРОВЫВАЕТ, МЫ ОЩУЩАЕМ СЕБЯ УСТАЛЫМИ, А САМОЧУВСТВИЕ ОСТАВЛЯЕТ ЖЕЛАТЬ ЛУЧШЕГО.



БОДРОСТЬ, СИЛА, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ – ВСЁ ЭТО РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОСНОВУ КОТОРОЙ СОСТАВЛЯЮТ

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

МНОГИЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО ПОПЫТАТЬСЯ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НЕ ТАК УЖ ТРУДНО,

**НУЖНО ТОЛЬКО НАЧАТЬ**

## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Правильно подобранные, спланированные, а главное, правильно выполненные физические упражнения оказывают огромное влияние на организм, все органы и системы.

- 1 УЛУЧШАЮТ**  
функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, *увеличивают* работоспособность, *облегчают* переносимость нагрузок.
- 2 УВЕЛИЧИВАЮТ**  
общую тренированность организма и *снижают* риск развития хронических заболеваний
- 3 СТИМУЛИРУЮТ**  
обменные процессы, *способствуют* нормализации массы тела
- 4 ПОДНИМАЮТ**  
настроение, *снижают* тревожность и проявления депрессии (причём зачастую эффективность физических упражнений выше, чем от приёма психотропных препаратов)
- 5 СТАБИЛИЗИРУЮТ**  
осанку, *увеличивают* подвижность суставов и *благоприятно влияют* на состояние опорно-двигательного аппарата в целом
- 6 ПОДДЕРЖИВАЮТ**  
мышцы в тонусе, *помогают* обрести красивую фигуру, *повышают* уверенность в себе
- 7 ПОМОГАЮТ**  
выплеснуть отрицательные эмоции, справиться с повседневным стрессом, *снижают* агрессию, нервность, *способствуют* релаксации

- 8 ПОВЫШАЮТ**  
концентрацию внимания, *увеличивают* скорость реакции, *улучшают* координацию движений
- 9 СОХРАНЯЮТ**  
либидо и сексуальную активность



ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, В РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ ОБЛАДАЕТ ЗАКАЛИВАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ:

**ПОВЫШАЕТСЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА РЕСПИРАТОРНЫМ ВИРУСНЫМ ИНФЕКЦИЯМ.**



СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДЪЁМА, А ТАКЖЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, возникающие при занятиях физической культурой, схожи с теми ощущениями, которые люди могут испытать от употребления алкоголя, сигарет и наркотиков, с той лишь разницей, что эффекты, получаемые от физических упражнений, намного интенсивней и не сопровождаются причинением вреда своему здоровью, а напротив, укрепляют его.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200**  
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



## ДЕТИ И ПОДРОСТКИ (в возрасте 5-17 лет) С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Не менее

**60**

МИНУТ в день

следует посвящать занятиям **физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности**, в основном с аэробной нагрузкой.



Не реже

**3**

ДНЕЙ в неделю

следует заниматься **физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой**, в том числе направленной на **укрепление скелетно-мышечной системы**.



### СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность **малоподвижных периодов**, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



# ДЕТИ И ПОДРОСТКИ (В ВОЗРАСТЕ 5-17 ЛЕТ)

Не менее

# 60

МИНУТ в день

следует посвящать занятиям **физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности**, в основном с аэробной нагрузкой.



> Детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Не реже

# 3

ДНЕЙ в неделю

следует заниматься **физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой**, в том числе направленной на **укрепление скелетно-мышечной системы**.



> Физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы, следует заниматься не реже трех раз в неделю.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

**СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ**

продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



# ВЗРОСЛЫЕ (в возрасте 18-64 лет)

> Взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Не менее

# 150-300

МИНУТ

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



или

не менее

# 75-150

МИНУТ

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

# 2

дней в неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



**СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ**

продолжительность малоподвижных периодов



**ЗАМЕНИТЬ НА**

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)



# ВЗРОСЛЫЕ

(в возрасте 18-64 лет)

Взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных



Не менее  
**150-300**  
минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой



ИЛИ

не менее  
**75-150**  
минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой



или аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

Дополнительная польза для здоровья:

Не реже

**2**

дней в неделю

силовые упражнения средней или большей интенсивности на все основные группы мышц.



## СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов



## ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВСЕЙ ЖИЗНИ



**18 ЛЕТ**

Любая нагрузка



**1 × 5**  
час р/нед.



**18-65 ЛЕТ**

Умеренная нагрузка



**30 × 5**  
мин р/нед.

Высокая нагрузка



**20 × 3**  
мин р/нед.

8-12 повторений



**8-10 × 3**  
упражнений р/нед.



**СТАРШЕ 65**



Нагрузка как для остальных взрослых



Необходима консультация с врачом

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ ЖИТЬ ЛУЧШЕ И ДОЛЬШЕ

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ БЕЗ СПОРТЗАЛА



Занятия в спортзале — в одиночку, с тренером или групповые, такие как йога, пилатес, аэробика, бесспорно, полезны, но что делать, если нет возможности посещать фитнес центр?

Выбор большой!

Чтобы быть активным, не обязательно ходить в зал, наращивать мускулатуру, главное, найти возможность двигаться.

Польза для здоровья от регулярной физической активности неоспорима: движение помогает избавиться от лишнего веса или держать его под контролем, предупреждает развитие болезней сердечно-сосудистой системы (гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта), диабета, метаболического синдрома, артрита, улучшает силу, выносливость.

Есть убедительные данные о связи физической активности и снижения риска не менее чем на 20-30% более чем 25 хронических заболеваний и преждевременной смертности. Еще более высокое снижение риска ( $\geq 50\%$ ) наблюдается при постоянной умеренной или интенсивной физической нагрузке, например у велосипедистов, пловцов.

В зависимости от интенсивности физическая активность различается: низкая, умеренная и интенсивная.

Упражнения низкой интенсивности включают в себя легкую ходьбу, отжимания от стены, поднятие тяжести руками (можно использовать бутылки с водой).

Умеренные аэробные упражнения — быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, водная аэробика, игра с мячом, например волейбол.

Интенсивные или энергичные аэробные упражнения — бег трусцой, баскетбол, футбол, быстрые танцы, быстрое плавание. Тяжелая работа во дворе тоже считается.

К силовым тренировкам относятся упражнения с использованием тренажеров или свободных весов (гантели, гири, различные утяжелители). Если специального оборудования нет — не беда, провести силовую тренировку можно и с весом собственного тела (отжимания, подтягивания).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым в возрасте 18-64 лет уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю.

Если стоит цель похудеть, достичь определенных успехов в фитнесе, скорее всего придется увеличить умеренную аэробную активность.

Тренировки на свежем воздухе — это двойная польза для организма: не только движение, но и борьба со стрессом, способ поднять настроение.

Свежий воздух ускоряет выработку эндорфинов — гормонов счастья, они притупляют стресс, тревогу.

Другие преимущества тренировок на свежем воздухе:

- ✓ большее пространство для тренировок;
- ✓ визуально стимулирующая среда для тренировок;
- ✓ более функциональная среда для упражнений на пересеченной местности (тропы, корни, уклоны);
- ✓ улучшает навыки равновесия и координации;
- ✓ меньше зависимость от сложного оборудования;
- ✓ экономичный способ тренировки, ведь в большинстве случаев тренировки на свежем воздухе бесплатны;
- ✓ лучшее качество воздуха при условии, что тренировка там где нет движения и пробок.

Нет понимания с чего начать? В интернете много видеороликов, которые обучают ходьбе, бегу, помогают составить план тренировок.

Парки, городские дорожки подойдут для прогулок. Это универсальный вариант двигательной активности в любое время года. Продолжительность прогулки и маршрут нужно выбирать по силам, чтобы спокойно вернуться, без переутомления.

В морозные дни важно одеваться по погоде, чтобы избежать обморожения. Многослойная одежда, защита рук и ног и внимание к прогнозу погоды помогут не замерзнуть во время занятий спортом на улице в холодную погоду.

Вот некоторые варианты занятий зимой:

катание на сноуборде, лыжах, коньках, санках, игра в снежки, прогулка в лесу, в парке, игра с собакой, лепка снеговика, зимний пеший туризм, расчистка снега.

В тёплое время года вариантов активности ещё больше: поход, пробежка, полоса препятствий, велосипедная прогулка, плавание, игра в классики с детьми, игры с мячом, скандинавская ходьба, групповые тренировки в парках, стрижка газона, садоводство, игра в бадминтон.

Независимо от уровня физической подготовки, летом нужна защита от солнечных ожогов и перегрева: солнцезащитный крем, очки, одежда из легкой свободной ткани светлых оттенков.

В любое время года можно пройти или даже пробежать несколько лестничных пролетов вверх и вниз.

И летом и зимой нужно соблюдать питьевой режим.

***Стать более активным безопасно для большинства людей. Тем не менее, некоторым может потребоваться получить разрешение врача, прежде чем начать умеренные и интенсивные тренировки.***