

Неделя популяризации активных видов спорта

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Низкая физическая активность, увеличивает риск развития:

1. Ишемической болезни сердца на 30%;
2. Сахарного диабета II типа на 27%;
3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.

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.

Зож – спорт

- Физкультура – вот еще один фактор, который играет немаловажную роль в поддержании здорового образа жизни. Ведь каждый человек хочет подольше прожить свою жизнь, больше успеть сделать в ней что-то полезное для общества, для себя, для своих родных и близких. Но, чтобы все это успеть сделать, нужно не только подольше прожить, но еще и не состариться раньше времени. Для этого у человека есть физическое состояние. А для поддержания тонуса организма следовало бы заниматься физкультурой. Занятие различного вида физическими упражнениями поможет человеку не только встретить достойную старость, но и остаться в хорошей форме.



Физическая активность: с чего начать?

Малоподвижный образ жизни - это четвертый по значимости фактор риска смерти во всем мире. Если человек проводит более шести часов в течение дня в положении сидя или лежа, у него выше вероятность развития сахарного диабета второго типа и таких сердечно-сосудистых катастроф, как инфаркт миокарда и инсульт. Потому физическая активность - одна из главных составляющих здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Физическая нагрузка – это обязательное условие здорового образа жизни?

В XXI веке средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия – снижение двигательной активности и силы мышц. Населению, особенно проживающему в городах, необходима физическая нагрузка для предотвращения развития гиподинамии.

Гиподинамия представляет опасность для здоровья?

Гиподинамия повышает вероятность развития таких жизнеугрожающих заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, остеопороз, инсульт, инфаркт миокарда и рак. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риски развития заболеваний, Вы должны выработать привычку быть активными хотя бы 30 минут в день в максимальное число дней недели.

Норма умеренной физической активности для здоровья - 150-300 минут в неделю. Это может быть ходьба, зарядка, тренировка дома или в фитнес-центре. При этом если вы выбрали, например, ходьбу, то можно ставить цели по количеству шагов или пройденному расстоянию, используя для измерения шагомеры, фитнес-браслеты или приложения в смартфоне.

Как выбрать оптимальный вид физической нагрузки?

Не забывайте, что физическая активность — любое движение тела, производимое скелетными мышцами. Это может быть любая активность во время работы, игр, активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений.

Запланированная и специальная организованная физическая активность подразумевает проведение комплексов упражнений, фитнес и спорт. Такая физическая активность чаще всего направлена на улучшение выносливости, гибкости, силы и так далее.

Выделяют следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура и оздоровительная физическая культура, направленные на оздоровление организма и развития здорового образа жизни, а также массовый спорт и спорт высших достижений. При этом когда мы говорим о пользе активного образа жизни, подразумевается любая физическая активность - от подвижных игр с детьми, обычных прогулок или легких пробежек до увлечений экстремальными видами спорта или участия в марафонах. Все зависит от вашего состояния здоровья, прошлого опыта занятий, физической формы.

С чего лучше начинать?

Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Однако начинать занятия лучше с консультации врача и минимального медицинского обследования. Для безопасных занятий при наличии хронических заболеваний необходимо соблюдение рекомендаций врача и выполнение специально разработанных комплексов упражнений. Если вы планируете занятия спортом или более интенсивные нагрузки - то визит к врачу обязателен, даже если у вас нет жалоб на плохое самочувствие. Необходимо провести дополнительные обследования, нагрузочные тесты, чтобы убедиться, что выбранный вид спорта вам не противопоказан.

Каким образом организовать свои тренировки дома?

Утро желательно начинать с зарядки. При этом у вас должно быть два комплекса упражнений: полный и сокращенный. Если не хватает времени, занимайтесь по сокращенному комплексу, но не отказывайтесь совсем от нагрузки - только регулярные занятия принесут результат. Размяться можно во время похода в магазин, прогулке с ребенком или с собакой. Старайтесь забыть про лифт, поднимайтесь по лестнице пешком. Если вы работаете, то хотя бы одну остановку проходите пешком, тем более при хорошей погоде длительные прогулки на свежем воздухе вдвойне полезны.

Для тренировок на улице не забывайте про правильную одежду и обувь, соответствующую сезону и погодным условиям, а также берите с собой бутылочку воды. Для тренировок дома позаботьтесь о безопасном месте для занятий, приготовьте коврик и полотенце, используйте бутылки с водой или крупной для утяжеления, обеспечьте доступ кислорода - откройте форточку или окно. Также пейте больше жидкости и старайтесь заниматься в красивой, яркой, спортивной одежде и обуви, что тоже положительно сказывается на вашей мотивации и регулярности нагрузок.

Пирамида физической активности

Сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни является одним из приоритетов государственной политики Российской Федерации. Главным звеном в повышении уровня здоровья служит оптимальная двигательная активность различных возрастных групп населения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждый четвертый взрослый человек в мире физически неактивен.

Физическая активность (ФА) – это ключевой показатель расхода энергии, и поэтому имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса. ФА не следует принимать за спорт. Спорт – это один из видов ФА. Быть физически активным совсем не значит посещать спортивный зал. Подъем по лестнице, пешая прогулка до работы или магазина, танцы, уборка дома, прополка грядок на даче, выгуливание собаки, езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах – все это доступные для современного человека элементарные формы ФА.

Выделяют три уровня физической активности:

- Низкая ФА (гиподинамия) соответствует состоянию покоя, когда энергетические затраты организма минимальны (просмотр телевизора, чтение книги).
- При умеренной (средней) ФА повышается уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС), появляется ощущение тепла, легкой одышки, что соответствует быстрой ходьбе, плаванию, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцам. Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. ВОЗ рекомендует не менее 30 минут регулярной ФА средней интенсивности ежедневно.
- Интенсивная ФА: значительно повышается ЧСС, потоотделение, появляется сильная одышка ("не хватает дыхания").

КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

ВЗРОСЛЫМ И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

МИНУТ В НЕДЕЛЮ

75 или **150**

минут высокой интенсивности

минут средней интенсивности

или
сочетание обоих типов

Чем больше времени уделяется физической активности, тем больше пользы она приносит для здоровья

Даже немного физической активности лучше, чем ее полное отсутствие

ДЕТЯМ

СТАРАЙТЕСЬ УДЕЛЯТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК МИНИМУМ

60

минут ежедневно

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

с ограниченной подвижностью

ПОСВЯЩАЙТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

для развития равновесия и предупреждения падений

3 и более раз в неделю



ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

Упражнения на основные группы мышц

2 и более раз в неделю



Начните с малого и постепенно наращивайте нагрузку

Интенсивность ФА можно определить по максимальной частоте сердечных сокращений (МЧСС), используя формулу:

- с 18 до 60 лет: $\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$
- 60 и более лет: $\text{МЧСС} = (220 - \text{возраст}) \times 0,87$

Умеренной ФА будет в случае, если Ваше ЧСС будет составлять от 50 до 70% МЧСС. Интенсивная ФА – 70% МЧСС и более.

Например, Ваш возраст 25 лет, подставив данные в формулу, получаем $\text{МЧСС} = 195$ ударов в минуту. В данном случае при умеренной ФА ЧСС должна составлять от 50 до 70%, т.е. 98-136 ударов в минуту.

Физическую активность можно изобразить в виде пирамиды, чтобы объяснить фактические потребности деятельности каждого человека. Пирамида ФА имеет «четыре уровня». Каждый уровень этой пирамиды включает в себя один или два вида деятельности.



Пирамида физической активности

Физическая активность уровня 1 является самой основной физической активностью и должна выполняться каждый день как можно чаще. Продолжительность, необходимая для выполнения действий уровня 1, составляет минимум 30 минут в день. Однако это не значит, что в течение 30 минут вы должны идти быстро, не останавливаясь. Вы можете, быстро идти, чтобы успеть на автобус в течение 5 минут, затем добавляете уборку дома в течение 20 минут и поднимаетесь по лестнице в течение 5 минут.

Уровень 2 физической активности выполняется в течение более длительного периода времени (без остановки) в течение минимум 20 минут и 3-5 раз в неделю. Примерами этой аэробной активности являются бег трусцой, езда на велосипеде и плавание. В то время как примеры спортивных мероприятий, которые вы можете сделать, это играть в баскетбол, бадминтон, волейбол и так далее.

Переходя к физической активности уровня 3, Вы можете выбрать два типа физической активности: упражнения для тренировки гибкости, силовая тренировка или досуг. Преимущество гибких тренировок состоит в том, чтобы помочь расслабить мышцы и поддержать функцию суставов. Чем больше у вас хорошей гибкости, тем легче и свободно движется тело (растяжка, вольные упражнения и йога).

Четвертый уровень физической активности («сидячий») должен быть значительно снижен (игры за компьютером или в мобильном телефоне, чтение книги). Длительный период низкой ФА может привести к гиподинамии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения.

Для профилактики ожирения и гиподинамии, а также с целью снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний взрослым необходимо по крайней мере 150 мин в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности или 75 мин (1 час 15 мин) в неделю аэробной физической активности высокой интенсивности.

Пациентам с ожирением и избыточной массой тела рекомендуется 225–300 мин в неделю ФА умеренной интенсивности или 150 мин в неделю аэробной ФА высокой интенсивности, что эквивалентно тратам в 1800–2500 ккал в неделю.

Какая же должна быть ежедневная физическая активность?

Ходьба — это один из самых простых и в тоже время эффективных вариантов аэробной нагрузки.

В 1965 году японец Яширо Хатано разработал шагомер. Он заверил соотечественников в том, что не будет проблем со здоровьем, если ежедневно делать 10 000 шагов.

Так почему же именно 10 000 шагов?

За каждые 10 000 шагов организм в среднем сжигает как раз те лишние 300-400 килокалорий, которые при современном сидячем образе жизни приводят к избыточному весу и провоцируют болезни.

Предлагалось использовать следующие критерии:

— Менее 5000 шагов в сутки — сидячий образ жизни

— 5000-7000 — малоподвижный образ жизни

— 7500-10000 — умеренно-активный образ жизни

— 10000-12500 — активный образ жизни

— Более 12500 — очень активный образ жизни.

Сейчас норма физической нагрузки для здоровья — минимум 150 минут в неделю аэробной умеренной активности. И для многих людей это как раз могут быть прогулки на свежем воздухе или скандинавская ходьба.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Рекомендуется выполнять более 150 минут физической активности средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности в неделю. Либо 10 000 шагов ежедневно.



Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни!

