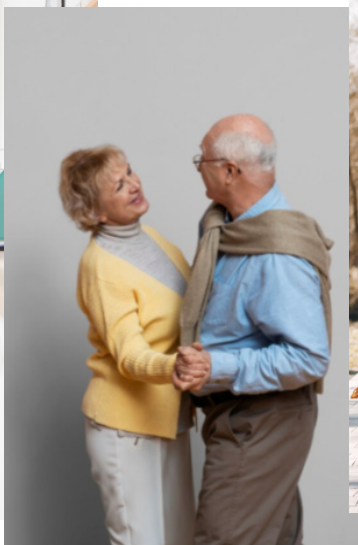


Школа здорового образа жизни

Физическая активность и режим дня

Занятие № 3

Физическая активность — это любая активность, любое движение, производимое мышцами: подвижные игры, работа по дому, ходьба в течение дня, подъёмы и спуски по лестнице, физические упражнения.



Физические упражнения — комплексы элементарных движений, составленные в целях физического развития.

Важность физической активности

Недостаточная физическая активность может привести к: ишемической болезни сердца, раку молочной железы, раку толстой кишки, перелому шейки бедра у пожилых, сахарному диабету.

Физическая активность оказывает положительное влияние на работу всего организма, в первую очередь на работу сердца.

Повышение уровня физической активности приводит к увеличению продолжительности жизни, снижению числа случаев хронических заболеваний, снижению финансовых расходов.

Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни может принести пользу всем, включая беременных женщин, людей, страдающих хроническими заболеваниями, людям с инвалидностью.

ЛЮБОЙ уровень физической активности
лучше, чем её отсутствие!

ЛЮБОЙ вид физической активности имеет значение!

Важно, что вы двигаетесь!



Индивидуальный план физической активности

Составьте для себя план:

1. Вид (какие выполнять упражнения/какой вид активности будете повышать).
2. Регулярность (как часто будете тренироваться/заниматься).
3. Продолжительность (сколько времени каждый раз будете тренироваться/заниматься).
4. Интенсивность (насколько интенсивно заниматься/какой уровень нагрузки).

Виды физических упражнений

Аэробные (кардио) — для развития сердечно-сосудистой выносливости: продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, бег, езда на велосипеде, танцы, плавание, подвижные игры, скандинавская ходьба и др.).

Анаэробные (силовые) — для укрепления мышц, костной ткани (тренировка в тренажёрном зале, приседания, отжимания, упражнения с дополнительным весом или отягощением, с сопротивлением).

Нейромоторные — для улучшения гибкости, баланса, навыков равновесия, ловкости, координации (йога, пилатес, стрейчинг, тайчи, ушу, упражнения на фитболе и др.).

Уровень интенсивности физической активности

Низкая интенсивность – дыхание незначительно учащено, человек легко разговаривает во время физической активности.

Умеренная интенсивность – дыхание учащенное, но человек может говорить полными предложениями.

Интенсивная физическая нагрузка – выраженная одышка, человеку тяжело или некомфортно говорить, может говорить отдельные слова.

Рекомендации по физической активности

Регулярность. Продолжительность. Интенсивность

Физическая активность	Укрепление мышц
• Минимум 150-300 мин умеренной ФА или минимум 75-150 мин интенсивной ФА, или эквивалентной комбинации в течение недели • Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время проведения умеренной ФА до 300 мин и более или время проведения интенсивной ФА до 150 мин и более в неделю	• По крайней мере, 2 дня в неделю участвовать в мероприятиях умеренной или большей интенсивности ФА, в которых задействованы все основные группы мышц • Для пожилых людей (≥ 65 лет): по крайней мере, 3 дня в неделю разнообразная многокомпонентная ФА, по крайней мере, умеренной интенсивности, которая поддерживает баланс и силу

Нужно обратиться к врачу для определения индивидуального плана физической активности, если:

1. Врач говорил ранее о наличии у Вас заболевания сердца и необходимости заниматься ФА только под наблюдением врача.
2. У Вас бывает боль в грудной клетке, появляющаяся после физической нагрузки.
3. У Вас возникали боли в грудной клетке за последний месяц.
4. У Вас имеется склонность к обморокам или падениям от головокружения.
5. У Вас имеются заболевания костей или суставов, которые могут усугубиться при повышении ФА.
6. Когда-либо врач рекомендовал Вам лекарства от повышенного кровяного давления или заболевания сердца.
7. У Вас имеются какие-либо причины, основанные на собственном опыте, не повышать ФА без медицинского наблюдения.

Как приступить к занятиям физическими упражнениями

Составьте для себя режим дня, в котором будет отведено время физической активности и строго соблюдайте его.

Увеличивайте время и интенсивность постепенно, например: Примите решение заниматься 2 раза в неделю по 10 минут.

После того как привыкнете заниматься в таком режиме, пересмотрите план и составьте новый.

Постепенно увеличивайте время и интенсивность до уровня ФА, рекомендуемой Вашему возрасту и состоянию здоровья.

Чередуйте разные виды упражнений — это повысит пользу от физической активности.

Если нет мотивации:

- Я слишком занят, у меня нет времени заниматься!
- Я слишком устаю, чтобы заниматься!
- Не люблю заниматься!
- Мне тяжело!
- Мне скучно!
- Мне негде и не с кем заниматься!
- Плохая погода!
- У меня лишний вес, больные колени и позвоночник!



Поддержите мотивацию:

1. Начинайте постепенно и выработайте привычку быть физически активным.
2. Выберите такой вид физической активности, который Вам нравится и доставляет удовольствие.
3. Занимайтесь вместе с кем-нибудь из Вашей семьи или друзей, соревнуйтесь в группе онлайн.
4. Включайте любимую музыку или аудиокниги.
5. Медленное начало и медленное увеличение нагрузки наилучшая защита от повреждений и проблем со здоровьем.
6. Занимайтесь дома — с помощью профессиональных тренеров (онлайн тренировки, записи видео, приложение в телефоне).

Поддержите мотивацию:

7. Используйте носимые устройства для контроля за показателями здоровья и физической активностью: шагомеры, фитнес браслеты, умные часы.

8. Ведите дневник физической активности. Регулярное ведение записей поможет вам замечать изменения, корректировать стратегию и поддерживать мотивацию.

Физическая активность

- ☐ Утренняя зарядка/разминка (____ мин)
- ☐ Кардио-тренировка (____ мин, пульс: ____)
- ☐ Силовая тренировка (____ мин)
- ☐ Йога/растяжка (____ мин)
- ☐ Прогулка (____ мин, ____ шагов)
- ☐ Другое: _____

Предложите Ваши решения для повышения физической активности!

Принципы построения занятия физической активностью

Разминка — упражнения низкой интенсивности, например, ходьба или небыстрая езда на велосипеде 5–10 минут.

Активная фаза — упражнения высокой интенсивности. Начинайте с 15 минут, увеличивайте до 20–60 минут (в зависимости от уровня физической подготовки).

Заминка — период остывания. Выполняйте упражнения низкой интенсивности 5–10 минут. Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком снижении физической нагрузки.

Для восстановления после физической нагрузки

1. Для предотвращения травм и улучшения состояния опорно-двигательного аппарата, заканчивайте занятия упражнениями на растяжку.



2. После интенсивной физической нагрузки, вызывающей нагрузку выше повседневной, в течение 30–60 минут восстановите потерю белка и воды: съешьте белковую пищу, выпейте воду.

Для восстановления после физической нагрузки



3. Для восстановления мышц, улучшения самочувствия и продуктивности соблюдайте режим дня, ложитесь спать в одно и то же время.

При недостаточном/некачественном сне (менее 7–8 часов) нарушается выработка мелатонина, повышается уровень грелина (повышает чувство голода), снижается уровень лептина (уменьшает чувство сытости).

Спать нужно в хорошо затененной прохладной комнате.

За 1 час до сна перестать пользоваться гаджетами.

Спасибо за внимание!