

## КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ И НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Многие обстоятельства препятствуют занятиям ФА.  
Как их обойти? Примеры приведены в таблице:

«Препятствия»	Пути преодоления
У меня нет времени	На занятия достаточно потратить только 30 минут. Можете Вы обойтись без нескольких 30-минутных телевизионных передач в неделю?
Занятия ФА не доставляют мне удовольствия	Начните с того, что Вы любите (прогулки, танцы, подвижные игры, например, с детьми и животными).
Мне не с кем заниматься физической активностью	Может быть, Вы не интересовались? Сосед, член семьи или коллега по работе могут составить вам компанию.
Очень плохая погода	Существует много видов занятий физической активностью, которыми Вы можете заниматься дома или на работе.
Я слишком стар (а)	В любом возрасте движения очень полезны.
Здоровье не позволяет мне заниматься	Ваш доктор может посоветовать Вам, какие упражнения лучше выполнять.

**Физическая активность поможет Вам:**

**выглядеть моложе!**

**чувствовать себя лучше!**

**быть здоровым!**

Заведите свой **Дневник движения** на [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)  
([www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) -> Сервисы -> Дневник движения)

## Узнай о своём здоровье больше!



### Посетите Центры здоровья:

- ОГБУЗ «Медико-санитарная часть № 2»  
г. Томск, ул. Бела Куна, 3, тел.: 64-45-47
- ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница»  
г. Томск, ул. Ив. Черных, 96, стр. 1, тел.: 64-39-60
- ОГАУЗ «Межвузовская поликлиника»  
г. Томск, ул. Киевская, 74, тел.: 55-35-48

### Посетите Школы здоровья:

- в поликлинике по месту жительства (прикрепления)
- в ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
г. Томск, ул. Красноармейская, 68, тел.: 46-85-00  
[profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Обучайтесь в Школах здоровья в системе MOODLE:

зайдите, зарегистрируйтесь, узнайте на сайте:  
<http://cmp.tom.ru>

Присоединяйтесь к группам «Будь здоров, Томск!»  
ВКонтакте и в Одноклассниках

Департамент здравоохранения Томской области

## ВСТАНЬ СО СВОЕГО КРЕСЛА!



Консультация специалиста



## ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

### Регулярные физические нагрузки:

- снижают риск развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета II типа, рака толстого кишечника и молочной железы;
- предотвращают появление артериальной гипертензии (а у пациентов с гипертонической болезнью приводят к снижению АД);
- способствуют снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- улучшают баланс потребления и расхода энергии и снижают массу тела;
- предотвращают потерю костной массы (это защищает от остеопороза и переломов костей);
- повышают психологическую устойчивость (улучшают настроение, снимают стресс и усталость).

## КАК И СКОЛЬКО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ (ФА)?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

- для получения пользы заниматься умеренной ФА не менее 150 минут в неделю (2 часа 30 минут), или 75 минут (1 час 15 минут) интенсивной аэробной ФА, или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА;
- для получения более значительной пользы необходимо увеличить аэробную ФА до 300 минут в неделю (5 часов) умеренной ФА, или 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю интенсивной ФА, или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА.



**ФА** – любое движение тела, производимое мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя.



**Аэробными** называют нагрузки, направленные на развитие выносливости и связанные с учащением пульса и сжиганием жира.

### Чтобы получить максимальный эффект от занятий необходимо соблюдать принцип F.I.T.T.:

#### Frequency (ЧАСТОТА):

- не менее 5 раз в неделю, а лучше - ежедневно.

#### Intensity (ИНТЕНСИВНОСТЬ):

- умеренная;
- интенсивная.

#### Time (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ):

- для умеренной активности – 30 мин. ежедневно;
- для интенсивной – 20 мин. ежедневно.

#### Type (Вид Физических Упражнений)

Наилучший вид физических занятий для повышения тренированности сердечно-сосудистой системы – аэробная ФА – продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание и др.).



Составьте свою **тренировку** на [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru) ([www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) -> Сервисы -> Составить тренировку)

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ИНТЕНСИВНОСТЬ)?

### ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Сначала надо посчитать максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС), индивидуальную для каждого возраста по формуле

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$$

2. Затем рассчитывать нагрузку (или посмотреть в специальной таблице).

При умеренной ФА пульс равен 50-70% от МЧСС, при интенсивной более 70% от МЧСС.



Если скорость упражнений позволяет комфортно беседовать, то такая нагрузка является **умеренной**.

Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень **интенсивной** нагрузки.

Чтобы определить эффективность занятий ФА и убедиться в их пользе, можно оценивать уровень своей тренированности несколько раз в год



**Физическая тренированность** – степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости.

Чаще всего тренированность человека определяется уровнем тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Самостоятельно **уровень тренированности сердечно-сосудистой системы** определяется с помощью несложного теста:

1. Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.
2. Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
3. Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

#### Результат теста:

- хорошая тренированность – до 5 ударов;
- удовлетворительная – 5-10 ударов;
- низкая – более 10 ударов.

