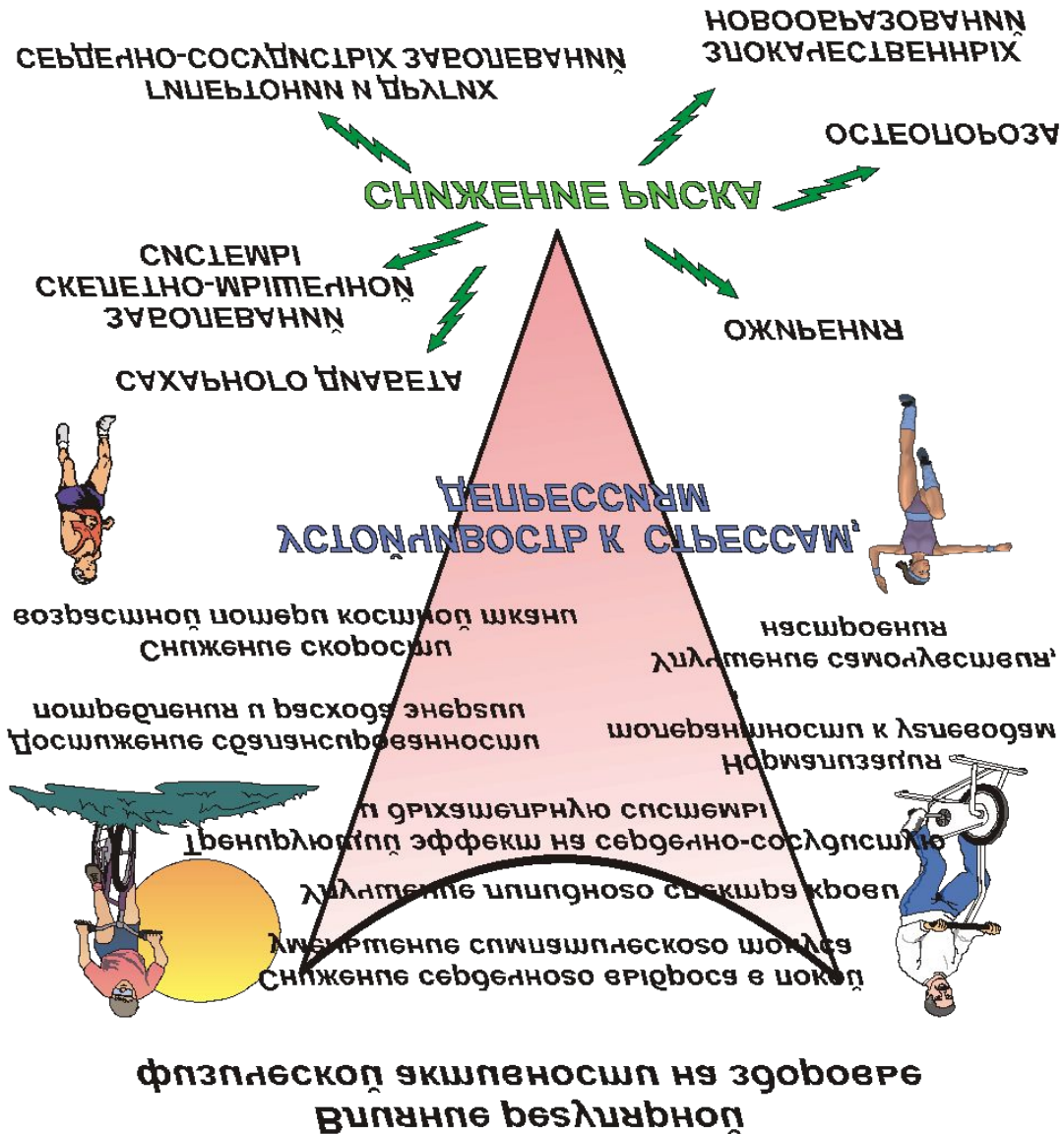


Занятие 4

Что надо знать о физической активности



- Какую роль и какое значение имеет физическая активность для Вашего здоровья?
- Какие методы повышают физическую активность?
- Как контролировать интенсивность физических нагрузок?
- Как одеться при тренировках?
- Как оценить свою тренированность?



Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье



- Снижение сердечного выброса в покое
- Улучшение липидного спектра крови
- Достижение сбалансированного потребления и расхода энергии
- Снижение скорости возрастной потери костной ткани
- Устойчивость к стрессам
- Улучшение гормонального фона
- Повышение иммунитета
- Снижение риска
 - Ожирения
 - Сахарного диабета
 - Гипертонии
 - Злокачественных новообразований
 - Остеопороза

Уровень тренированности Вашей сердечно-сосудистой системы -

Определяется по разнице между величиной пульса до и после нагрузки спустя 3 минуты после нагрузки

- ✓ **Хорошая** тренированность - разность не более 5 ударов в минуту
- ✓ **Удовлетворительная** – разница 5 до 10 ударов
- ✓ **Низкая** – разница более 10 ударов



ОПРОСНИК ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Оцените Вашу физическую активность!

Вид деятельности	Нет	<0.5 час.	0.5- 1	1-2	>2 час.	Итого
	баллы					
	0	1	2	3	4	
1.Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно						
2.Занимаюсь физкультурой еженедельно						
3.Нахожусь в движении на работе						
Общее количество баллов		1		3	4	8

ТЕСТ (по К. Куперу)

Пройдите (ходьба, бег) как можно дальше в течение 12 минут. Оцените. Для мужчин (в км)



Степень подготовленности	До 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	Старше 50 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,5	< 1,3	< 1,2
Плохо	1,6-1,9	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,5
Удовлетворительно	2,0-2,4	1,85-2,24	1,7-2,1	1,6-1,9
Хорошо	2,5-2,7	2,25-2,64	2,2-2,4	2,0-2,4
Отлично	2,8 и >	2,65 и >	2,5 и >	2,5 и >

ТЕСТ (по К. Куперу)

Пройдите (ходьба, бег) как можно дальше в течение 12 минут. Оцените. Для женщин (в км)



Степень подготовленности	До 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	Старше 50 лет
Очень плохо	< 1,5	< 1,3	< 1,2	<1,0
Плохо	1,5-1,84	1,3-1,6	1,2-1,4	1,0-1,3
Удовлетворительно	1,85-2,15	1,7-1,9	1,5-1,84	1,4-1,6
Хорошо	2,16-2,64	2,0-2,4	1,85-2,3	1,7-2,15
Отлично	2,65 и >	2,5 и >	2,4 и >	2,2 и >

Знаете ли Вы, что регулярная аэробная физическая активность имеет тренирующий эффект ?

Благодаря регулярной аэробной физической активности можно достичь:

- Тренированности сердечно-сосудистой системы
- Улучшения функции органов дыхания
- Гибкости
- Увеличения мышечной силы
- Большой выносливости
- Улучшения осанки и фигуры

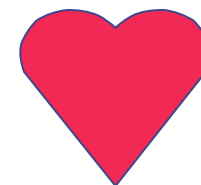


Вам противопоказаны аэробические нагрузки, если у Вас:

- Нестабильная стенокардия
- ИБС с частыми приступами малых усилий, покоя
- Недостаточность кровообращения II и III степени
- Нарушения ритма сердца (проявляющиеся или усиливающиеся)
- Аневризма сердца и сосудов
- Артериальная гипертензия 180/110 мм рт.ст. и более (АГ III ст.)
- Нарушения мозгового кровообращения.
- Аортальный стеноз или субаортальный мышечный стеноз
- Болезни легких с выраженной дыхательной недостаточностью
- Тромбофлебит и тромбоэмболические осложнения
- Легочная гипертензия
- Пороки сердца
- Состояние после кровоизлияния в глазное дно



Контролируйте интенсивность Вашей физической нагрузки



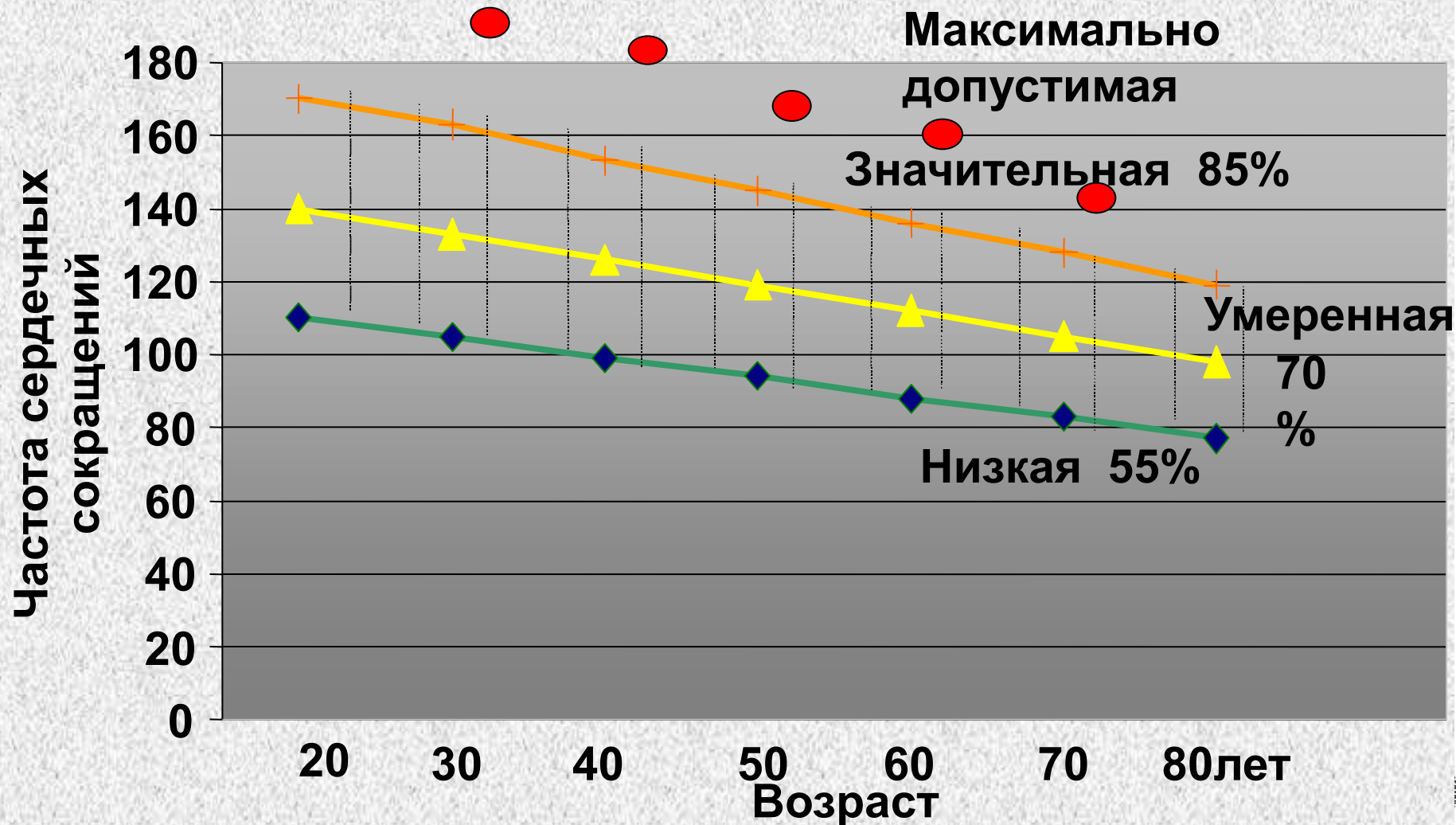
Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) для здорового человека «220-возраст»

- Умеренная интенсивность –
55-70% МЧСС
- Значительная интенсивность –
70-85% МЧСС

Контролируйте интенсивность физической активности!

Возраст	Интенсивность (пульс в 1 мин)	
	Низкая ☐ умеренная	Умеренная ☐ Значительная
30	105-133	133-162
40	99-126	126-153
50	94-119	119-145
60	88-112	112-136
70	83-105	105-128
80	77- 98	98-119

Интенсивность физических упражнений в зависимости от возраста



Надо знать, как построить занятие по повышению физической активности

Каждая оздоровительная тренировка должна состоять из трех фаз

1. Разминочная часть занятия.

Основные цели разминки:

- а) разогреть организм,
- б) вызвать плавное повышение пульса

2. Основная часть - аэробная фаза

- следует довести интенсивность нагрузки до уровня 50% – 70% от максимальной возрастной ЧСС и удерживать эту интенсивность не менее 20 – 30 минут за занятие.

3. Заключительная часть занятия – фаза выхода из аэробной нагрузки, очень важна для адаптации организма. Продолжительность ее 20-30 мин



Ваша программа оздоровления должна иметь 3 периода:

I. Вводно-адаптационный,

или подготовительный (6 – 8 недель)

II. Основной

тренировочный период (36-40 недель)

III Спортивно-оздоровительный, или

поддерживающий (без ограничения продолжительности)



Длительность тренировки в I периоде 45 – 60 минут, во II и III периодах длительность одной тренировки составляет от 45 до 90 минут.

Каждая часть занятий для лиц с повышенным артериальным давлением имеет свои особенности

В разминочной части:

- «Рассеивание» упражнений по различным мышечным группам
- Начинать с нижних отделов конечностей
- Упражняться до 30 минут

В основной части:

- Чередовать упражнения с расслаблением
- Нельзя задерживать дыхание и натуживаться

В заключительной части:

- Нужен более постепенный выход
- Полезны аутогенные тренировки
- Возможен массаж и самомассаж определенных зон