

## 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?

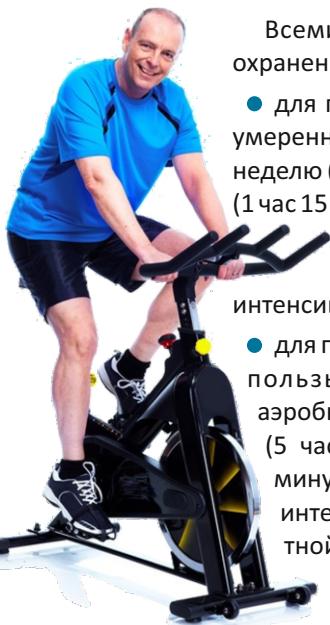
### Регулярные физические нагрузки:

- 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).

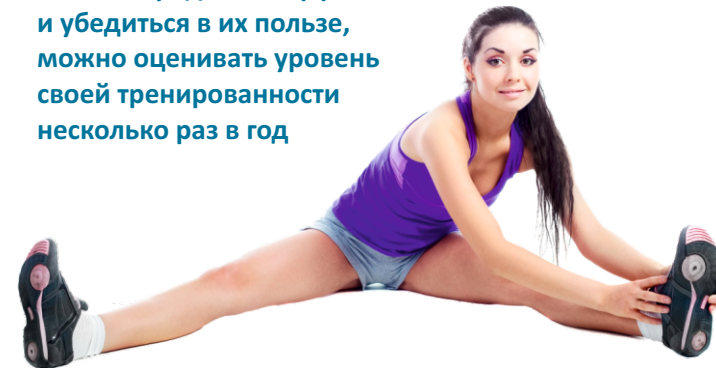
При умеренной ФА пульс равен 50-70% от МЧСС, при интенсивной более 70% от МЧСС.



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.

