**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Физическая активность и здоровье**

Джанмирзаева Амалия Шухратовна

руководитель: Бокарева З.Н., преподаватель высшей категории

*ЕТЖТ- филиал РГУПС*

Как повысить повседневную физическую активность?

Чтобы выработать положительную мотивацию и хотя бы встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности. Это понятие с точки зрения профилактики заболеваний и укрепления здоровья включает в себя привычку заниматься систематическими тренировками и увеличение повседневной физической активности за счет выполнения физических нагрузок бытового характера. С целью достижения оптимальной повседневной физической активности рекомендуется:

* отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и частично- лифта, ходить пешком;
* заниматься утренней гигиенической гимнастикой и гимнастикой в тренирующем режиме
* начать регулярные занятия каким –либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т.д.)
* играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и пр.)

Начинать нужно осторожно, поэтапно и постепенно. Например, ежедневно выполнять комплекс, который хоть и не обладает тренирующим эффектом, но отвечает гигиеническим целям. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние бодрствования, снимут сонливость. С утренней гигиенической гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием.

Как одеваться для занятий физкультурой?

Необходимы: футболка, шорты, кеды, тапочки, лёгкие кроссовки с нескользкой светлой подошвой, носочки для занятий в помещении, а также спортивная одежда и обувь для занятий на улице.

Как контролировать интенсивность физической нагрузки?

Врач должен дать рекомендации для занятий физической активностью соответствующего уровня интенсивности. Интенсивность нагрузки контролируется рекомендуемой частотой сердечных сокращений ЧСС в % от максимальной частоты сердечных сокращений МЧСС («220- возраст»). Например, рекомендуемый режим для лиц с мягкой и умеренной гипертонией – нагрузка умеренной интенсивности- начинать с 55% от этой величины, постепенно увеличивая до 70%. Через полгода при коррекции АД препаратами возможно увеличение интенсивности нагрузки до 70-85% от максимально допустимой нагрузки.

Как построить занятия по повышению физической активности?

С целью достижения оптимальной повседневной физической активности рекомендуется:

* отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и частично- лифта, ходить пешком;
* заниматься утренней гигиенической гимнастикой и гимнастикой в тренирующем режиме
* начать регулярные занятия каким –либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т.д.)
* играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и пр.)

Как построить всю программу тренирующих занятий по повышению физической активности?

Начинать нужно осторожно, поэтапно и постепенно. Например, ежедневно выполнять комплекс, который хоть и не обладает тренирующим эффектом, но отвечает гигиеническим целям. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние бодрствования, снимут сонливость. С утренней гигиенической гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием. Далее, идя по пути увеличения повседневной физической активности, можно заменить подъем на лифте ходьбой по лестнице, сначала до появления одышки, далее- постепенно увеличивая нагрузку. Поездку в душной маршрутке заменить ходьбой. И тогда, может быть, через какое-то время, вам захочется серьезно и эффективно заняться физкультурой.

Как оценить эффективность тренирующего воздействия физической активности?

Формула для расчета частоты сердечных сокращений (ЧСС): ЧССmax = 220 – «Возраст».

При выполнении физических упражнений выделяют пять уровней интенсивности тренировок или пульсовых зон:

* умеренная нагрузка (пульс 50–60 % от максимальной ЧСС)
* «контроль веса» (пульс 60–70 % от максимальной ЧСС)
* аэробная зона (пульс 70–80 % от максимальной ЧСС)
* анаэробная тренировка (пульс 80–90 % от максимальной ЧСС)
* максимальная нагрузка (пульс 90–100 % от максимальной ЧСС)
* Пример расчета ЧСС
* Ваш возраст 34 года
* 220 - 34 года = ваша максимальная частота сердечных сокращений = 186.

Берем 50% от максимальной частоты сердечных сокращений = 93 - это частота сердечных сокращений (ЧСС) при умеренной нагрузке

Оценка

Уровень физической нагрузки.

Очень легко. Для здорового человека это равноценно медленной пешей прогулке без напряжения в течение нескольких минут.

Упражнение трудное, но человек вполне может продолжать.

Сильное напряжение. Здоровый человек все еще может продолжать, но вынужден действительно заставлять себя. Ощущается как очень трудное, человек сильно устал.

Крайняя степень напряжения. Для большинства людей это самое тяжелое упражнение, которое они когда-либо выполняли в своей жизни.

Каковы основные мотивы повышения физической активности в пожилом возрасте?

Чтобы выработать положительную мотивацию и хотя бы встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности. Это понятие с точки зрения профилактики заболеваний и укрепления здоровья включает в себя привычку заниматься систематическими тренировками и увеличение повседневной физической активности за счет выполнения физических нагрузок бытового характера. С целью достижения оптимальной повседневной физической активности рекомендуется:

* отказаться по возможности от общественного наземного транспорта и частично- лифта, ходить пешком;
* заниматься утренней гигиенической гимнастикой и гимнастикой в тренирующем режиме
* начать регулярные занятия каким –либо видом оздоровительной физкультуры (ходьба, плавание, велосипед, лыжи, медленный бег и т.д.)
* играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и пр.)

Начинать нужно осторожно, поэтапно и постепенно. Например, ежедневно выполнять комплекс, который хоть и не обладает тренирующим эффектом, но отвечает гигиеническим целям. 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние бодрствования, снимут сонливость. С утренней гигиенической гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием. Далее, идя по пути увеличения повседневной физической активности, можно заменить подъем на лифте ходьбой по лестнице, сначала до появления одышки, далее- постепенно увеличивая нагрузку. Поездку в душной маршрутке заменить ходьбой. И тогда, может быть, через какое-то время, вам захочется серьезно и эффективно заняться физкультурой.

Есть ли особенности для лиц с ожирением?

Помимо ожирения, специалисты отдельно выделяют избыточный вес как результат формирования аномальных жировых отложений с ИМТ≥25 (у взрослых). У детей избыточный вес и ожирение определяются отдельно для групп 0—5 лет и 5—19 лет по отклонениям от Стандартных показателей физического развития детей, принятых ВОЗ. Болезни, связанные с избыточным весом и ожирением, приносят существенный экономический ущерб и являются фактором, снижающим производительность труда.

Целью повышения физической активности является расширение адаптационных возможностей организма для улучшения здоровья через достижение достаточного уровня физической тренированности, увеличение выносливости организма, а также гибкости, координации движений и мышечной силы.

Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность, 2018.
2. Колпаков Е.А. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека//2019 Смоленск СГИФК СГУ.