

**КОГУЗ «Медицинский информационно-аналитический  
центр», отдел медицинской профилактики**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНИ ВЗРОСЛЫХ**

**Киров, 2011**

## Физическая активность взрослых

Вначале следует оценить свой уровень физической активности, используя простой опросник (табл. 1).

Таблица 1- Оценка уровня физической активности

Вид деятельности	Вариант ответа (баллы)				
	Нет	<30 мин	30-60 мин	60-120 мин	>120 мин
	0	1	2	3	4
Хожу пешком до работы и за покупками ежедневно					
Занимаюсь физкультурой еженедельно					
Нахожусь в движении на работе					
Итого					

Степень физической активности:

0-5 - низкая;

6-9 - средняя;

10-12 - достаточная;

>12 — высокая.

В группе ЛФК инструктор на первом занятии показывает простые тесты для определения уровня тренированности.

Проба Мартина: сосчитать пульс в покое. Сделать 20 приседаний за 30 секунд. Повторно измерить пульс через 3 минуты. Если разность пульса до и через 3 минуты после нагрузки менее 5 ударов - реакция сердечно-сосудистой системы хорошая; 5-10 ударов - удовлетворительная; более 10 ударов - неудовлетворительная.

Физические тренировки состоят из двух компонентов- **аэробные и анаэробные**. Анаэробные способствуют увеличению мышечной силы. Это кратковременные и интенсивные нагрузки, при которых мышцы не нуждаются в полном использовании кислорода. К ним относят подъем тяжести, занятия с силовыми тренажерами, некоторые виды гимнастических упражнений. Такие виды тренировки обычно не рекомендуются для лиц с кардиологической патологией.

Для профилактики и предупреждения прогрессирования хронической сердечной недостаточности используют аэробные нагрузки. Они более продолжительные и умеренно интенсивные. Во время аэробных тренировок происходит транспорт и использование кислорода на таком уровне, который обеспечивает эффективный метаболизм углеводов и жиров с целью получения энергии. Любые ритмичные движения продолжительное время с включением больших мышечных групп способствуют повышению физической выносливости.

Типичные примеры такой деятельности - ходьба, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, гребля и езда на велосипеде



На фоне регулярных аэробных нагрузок ткани организма начинают эффективнее извлекать кислород из крови. Это способствует более экономичной работе органов-транспортеров кислорода: 1) мышечные волокна лучше извлекают кислород из гемоглобина; 2) повышается емкость каждого вдоха; 3) повышается

ударный объем крови. Кроме того, под влиянием таких тренировок снижается уровень фибриногена, уменьшая риск тромбообразования.

Энергетические расходы в 2 000 калорий за неделю, осуществленные за счет регулярных аэробных нагрузок, являются достаточными для снижения риска развития и усугубления кардиологической патологии.

Существуют специальные таблицы для расчета расхода калорий при различных физических нагрузках. С их помощью можно составить план аэробных тренировок с учетом повседневной жизни пациента (табл. 2).

Таблица 2 – Расчет калорий при различных физических нагрузках

<b>Вид физической активности</b>	<b>Расход калорий за 1 минуту</b>
Игра в бадминтон	6
Игра в баскетбол	7
Езда на велосипеде со скоростью 10 км/ч	4
16 км/ч	7
19 км/ч	9
Гребля (со скоростью 4 км/ч)	5
Танцы: - аэробные	9
- парные	6
- бальные	6
Вытирание пыли	3
Полирование мебели	6
Садоводство	4
Катание на коньках	7
Глажение белья	2
Мытье пола шваброй	4
Уборка с помощью пылесоса	4
Катание на лыжах	11
Бег трусцой со скоростью 8 км/ч	8
11 км/ч	11
Ходьба со скоростью 3 км/ч	3
5 км/ч	5
7 км/ч	7

Любая физическая нагрузка имеет 4 основных характеристики:

- ◆ частота (как часто происходит тренировка);
- ◆ интенсивность (насколько выражена нагрузка или с какой скоростью выполняется);
- ◆ продолжительность (как долго выполняется нагрузка);
- ◆ вид (какая разновидность используется).

*Частота нагрузок:* рекомендуется заниматься 3-5 раз в неделю.

*Интенсивность нагрузок:* используется формула: *максимальная частота сердечных сокращений равна 220 - возраст человека.* Выполнение нагрузки с такой интенсивностью приведет к быстрому утомлению, рекомендуется лишь спортсменам. Людям со здоровым сердцем можно начинать с безопасного уровня нагрузки, при которой частота сердечных сокращений составляет 60-75% от максимальной. При кардиологической патологии лучше начать с низкой интенсивности (50%) и при начальных формах заболевания постепенно повышать

до 60-75%. Рекомендуется при проведении самостоятельных занятий физкультурой периодически проходить осмотр у лечащего врача с регистрацией ЭКГ. Необходимо во время тренировки подсчитывать пульс, а также до и после занятия измерять АД. Важно знать признаки, свидетельствующие о чрезмерности усилий, прилагаемых во время занятий.

*Во время или сразу после выполнения*

- ◆ боли за грудиной;
- ◆ небольшое головокружение;
- ◆ тошнота или рвота;
- ◆ судорожные боли в икроножных мышцах;
- ◆ бледность или цианотичность кожных покровов;
- ◆ одышка более 10 минут;
- ◆ сердцебиение.

*Отсроченные признаки*

- ◆ длительная слабость (более 24 часов);
  - ◆ бессонница;
- ◆ увеличение массы тела вследствие накопления жидкости;
- ◆ постоянное сердцебиение.

*Продолжительность нагрузки:* каждое занятие должно продолжаться от 20 до 60 минут. Прекращение регулярных физических занятий через 4-12 месяцев нивелирует достигнутое улучшение физического состояния.

Повышение физической активности можно и нужно начинать с самого утра с момента пробуждения. Ниже приведены несколько простых и достаточно эффективных упражнений:

*Упражнение 1.* Проснувшись, потянуть сначала левую руку вверх по кровати, а левую ногу (носок на себя) пяткой по постели от себя. В это время правая сторона максимально расслаблена. Переменить руку и повторить упражнение (по одному разу).

*Упражнение 2.* Исходное положение- лежа на спине, руки за головой, носки ног на себя. Медленно повернуть оба носка вправо и одновременно голову тоже вправо. Позвоночник во время поворота максимально вжать в постель. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

*Упражнение 3.* Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, правую руку положить на живот: 1) медленно, спокойно надуть живот, рукой зафиксировать; 2) очень медленно втянуть живот и зафиксировать, но не давить. В первое занятие повторять 5 раз, каждый день добавлять по 1-5 раз, доведя количество повторений до 50; 2-3 месяца повторять по 50 раз, а затем в течение полугода довести число повторений до 100.

Во время проведения аэробных тренировок следует обратить внимание на правильную экипировку. Заниматься летом рекомендуется в хлопчатобумажной футболке, так как она хорошо впитывает пот, нешироких спортивных брюках или шортах. Для занятий на свежем воздухе в прохладное время года подойдут шерстяной свитер и шапка, непромокаемая куртка. Носки желательны также хлопчатобумажные или шерстяные. Спортивная обувь рекомендуется на толстой подошве (2-3 см), материал не должен быть очень жестким, шнуровка или застежка должны плотно обхватывать стопу, не нарушая кровообращение, внутри желателен супинатор.

Существуют общие советы по внедрению дозированной физической активности в ежедневную жизнь:

- ◆ начинать лучше постепенно, в первое время это может быть пройденная пешком одна остановка, реже пользоваться лифтом;
- ◆ выбирать приятные виды нагрузок, что повышает желание заниматься;
- предвидеть все возможные препятствия тренировкам (обычно мешает нехватка времени);
- ◆ поддержка членов семьи и друзей укрепляют приверженность к занятиям, особенно совместным.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНОЛОГИИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Каждое занятие физкультурой должно состоять из трех фаз: разминка, основная (аэробная) и заключительная часть.

Разминка решает 2 задачи: 1 - разогрев организма; упражнения нужно начинать с мелких мышц, переходя постепенно к более крупным.

2 - вызывает ускорение частоты сердечных сокращений (ЧСС) , подготавливая организм к основной части тренировки.

Аэробная фаза. Интенсивность нагрузки зависит от заболевания пациента и его возраста (при кардиологической патологии допустимая ЧСС - не более 75% от максимальной возрастной). Обеспечивает рост или достигает увеличения аэробных возможностей занимающегося. Необходимо помнить, что у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями нагрузка должна быть согласована с медицинским работником.

Заключительная часть обеспечивает плавный переход к обычному режиму, продолжается 20-30 минут. Постепенно снижается интенсивность движений, уменьшается ЧСС. Здесь часто используются упражнения на растяжение.

Для оценки эффективности тренировки используют следующие параметры:

- ◆ улучшение самочувствия;
- ◆ урежение пульса в покое;
- ◆ более быстрое восстановление исходной ЧСС после занятия;
- ◆ возможность постепенного наращивания интенсивности занятий без увеличения утомляемости.

Физическая активность увеличивает уровень адреналина, который ускоряет сгорание жира, улучшает микроциркуляцию и обмен веществ в клетках. После физической нагрузки в крови увеличивается количество эндорфинов – гормонов центральной нервной системы, определяющих наше настроение, сон и вообще хорошее самочувствие.

Лучшим видом физических упражнений для женщин является плавание, но если не хотят посещать бассейн, можно рекомендовать выбрать то, что по душе: ходьба, легкая атлетика, велосипед, теннис, подвижные игры, аэробика, быстрые танцы. Не важно, чем вы будете заниматься. Главное, не прекращайте, если сразу не почувствуете перемен в лучшую сторону! Они придут со временем, как только вы адаптируетесь к нагрузкам. Медленное, постепенное увеличение нагрузок – главный залог успеха. Можно увеличить нагрузку только через 7-14 дней от начала тренировок, и то только в случае если почувствуете необходимость в этом («я могу

проплыть, мне это легко, я хочу этого») Никогда нельзя преодолевать себя силой! Почувствовали легкую усталость – достаточно! Перегрузки здесь только во вред. Это правило должно быть незыблемым и никогда не нарушаться!

Если Вы хотите, чтобы утро началось не с унылости и мыслей о том, как все опостылело, чтобы строй мыслей быстро приобрел желаемый порядок, а тело и душа были готовы к покорению все новых вершин, то существует очень простое средство - регулярная утренняя зарядка!

Разучите комплекс упражнений и выполняйте его на утренней зарядке.

Помните о том, что даже легкая физическая активность:

1. Улучшает кровоснабжение и способствует нормализации обмена веществ. А значит, организм быстрее проснется, включится в работу, лучше усвоит необходимые ему вещества.
2. Способствует выработке эндорфина - гормона радости. Именно поэтому после физической нагрузки ощущается умиротворенность и удовлетворенность.
3. Подавляет стресс, выводит вредные токсины и негативную энергию.
4. Улучшает концентрацию внимания, увеличивает довольство собой.
5. Обеспечивает хороший физический тонус и подтянутость мышц.

**Естественно, регулярные занятия фитнесом или другими видами спортивных тренировок только улучшат результаты, но давайте начнем хотя бы с малого, т.е. с утренней гимнастики!**

Итак, чтобы комплекс упражнений утренней зарядки обеспечил бодрое настроение, следует начинать день следующим образом: после пробуждения потянитесь, еще лежа в кровати, улыбнитесь самой себе и миру вокруг Вас, скажите себе, что у Вас сегодня все получится и спокойно, не спеша, встаньте с постели. Умойтесь прохладной, даже холодной водой, почистите зубы и возвращайтесь в комнату. Выполнение утренней гимнастики можете сопроводить музыкой, которая Вам по душе.

После проделанных упражнений очень хорошо освежит контрастный душ, а вытирание жестким полотенцем "взбодрит кожу", но после такой процедуры побалуйте кожу молочком или лосьоном для тела.

Упражнения для утренней физической зарядки можно разделить на "разминку" и собственно саму зарядку, а точнее, утреннюю гимнастику. Если Вы хотите просто проснуться и взбодрить свое тело, то можете только размяться, а потом со спокойной душой приступить к обычным утренним хлопотам. Если желаете "копнуть глубже" - следует добавить упражнения на растяжку, легкий бег или прыжки и упражнения на отдельные группы мышц (Для сохранения молодости тела и души).

***Упражнения для разминки.***

Разминка в ходе утренней гимнастики направлена, в первую очередь, на поддержание подвижности основных суставов тела с помощью вращений, наклонов,

сгибания и разгибания. Наиболее рекомендуемая последовательность выполнения - сверху вниз, т.е. начиная с шеи и заканчивая стопами.

Утренняя зарядка представлена с иллюстрациями, чтобы Вам было легче ориентироваться.

Проведите утреннюю разминку, выполняя каждое упражнение по 4-10 раз, следующим образом:

1. Для головы.

а) Повороты головы вправо-влево.

б) Наклоны назад - вперед.

в) Вращательные медленные движения головой.

2. Для плеч и рук.

а) Вращательные движения плечевыми суставами, сначала правым плечом, потом левым, затем обеими одновременно.

б) Вращения выпрямленными руками от плечевого сустава сверху вниз - нарисуйте как можно больший воображаемый круг.

в) Попеременные короткие махи руками - правая рука внизу, левая - вверху.