

## Распространенные виды физической активности

- **Ходьба.** Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3–4 км/ч) по 30–50 минут в день 4–5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма.  
  
Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба — по 30 минут в день 3–5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.
- **Оздоровительный бег.** Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.
- **Фитнес.** Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (как аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой.

## Зачем нужна консультация врача?

- Даже при отсутствии жалоб обязательно необходимо провести электрокардиографическое исследование не только в покое, но и при физической нагрузке, что может позволить выявить скрытую коронарную недостаточность.
- Перед тем как приступить к тренировкам, важно выяснить, каково состояние Вашего позвоночника и суставов. Многие невинные, на первый взгляд, упражнения могут привести к серьёзным последствиям.
- Больные ишемической болезнью сердца и с артериальной гипертонией при регулярных занятиях физкультурой должны систематически консультироваться с врачом.
- Если главная цель Ваших спортивных занятий — здоровье, то Вам необходимо помнить о том, что для сердца полезны только аэробные нагрузки.

## Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

Старайтесь как можно больше двигаться.

Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите.

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.

Попробуйте проходить часть обычного пути на работу или с работы пешком.

Если Вы ездите на машине, старайтесь парковаться так, чтобы пройти лишние 100–200 м.

Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников.

Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.

Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче.

Чаще бывайте на природе.



## КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Информация предоставлена ГРЦ Росздрава. Под редакцией проф. члена-корреспондента РАМН К.В. Лядова.  
© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!  
ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## Зачем Вам физическая нагрузка?

- В XXI веке средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия — снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.
- Гиподинамия — причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риск возникновения множества смертельных болезней, Вы должны активно двигаться, например, ходить не менее 10 часов в неделю.



**По статистике, в России оздоровительной физкультурой занимаются 6–8% населения, тогда как в США эта доля составляет 60%, а в Швеции — 70%.**

## Физкультура — лучший друг сердца

- При физической нагрузке сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый им в сосуды объём крови. К работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, поступает больше кислорода, они «просыпаются» и включаются в работу.
- Сердце — это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, и в нём тоже есть капилляры, которые активизируются при физической нагрузке. Если физическая нагрузка имеет регулярный характер, то при выполнении упражнений сердце активизируется, при этом пульс увеличивается незначительно.
- Признак здорового сердца и его экономной работы — невысокая частота пульса в состоянии покоя. Подсчитайте пульс утром после сна, лёжа в постели, и сравните с приведёнными данными:

- 55–60 в минуту — отлично;
- 60–70 в минуту — хорошо;
- 70–80 в минуту — удовлетворительно;
- > 80 в минуту — плохо.

## Как планировать свои физические нагрузки

- Если Вы, воодушевившись прочитанным, сходите на каток или в бассейн, пробежите несколько километров на лыжах или пройдёте пешком путь, который могли бы проехать на автобусе, — это будет неплохое начинание. Однако помните основное правило оздоровительных физических тренировок: их необходимо выполнять систематически.
- Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Врачи рекомендуют еженедельно тратить не менее 2000 ккал только за счёт физической активности. Выбрать частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки можно, используя приведённые ниже данные.

### Частота тренировок и продолжительность разовой нагрузки

Тип нагрузки	Расход энергии (ккал/ч)
Медленная ходьба (3–4 км/ч)	280–300
Ходьба в среднем темпе (5–6 км/ч)	350
Ходьба быстрая (7 км/ч)	400
Бег трусцой, или джоггинг (7–8 км/ч)	650
Медленный бег (9–10 км/ч)	900
Бег в среднем темпе (12–13 км/ч)	1250
Езда на велосипеде (40 км/ч)	850
Плавание (40 м/мин)	530
Теннис в умеренном темпе	425
Катание на коньках в умеренном темпе	350
Горные лыжи	580
Спортивные игры	600
Аэробная* ритмическая гимнастика	600

\* Аэробными называют нагрузки, направленные на развитие выносливости и связанные с учащением пульса и сжиганием жира. К ним относят всевозможные подвижные упражнения без отягощения.

## Как выбрать тип нагрузок, подходящий именно Вам?

- Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Уровень тренированности сердечно-сосудистой системы можно определить 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:
  - хорошая тренированность — до 5 ударов;
  - удовлетворительная — 5–10 ударов;
  - низкая — более 10 ударов.
- В любом случае, приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка — это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

## МЧСС = 220 – ваш возраст

- До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега или плавания, вес отягощения. Со временем, когда занятия станут для Вас привычными, интенсивность можно увеличить.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



# КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## Дорога в тысячу миль начинается с первого шага...

*Китайская пословица*

Вы только что сделали первый шаг к здоровому образу жизни. Чтобы обезопасить себя от тех неприятностей, которые могут случиться в пути, внимательно прочитайте эту статью до конца и старайтесь следовать советам. Здесь мы постараемся привести максимально универсальную информацию, которой может пользоваться каждый, но, разумеется, нужно понимать, что не существует упражнений, комплексов, методик тренировок и концепций, которые идеально подходят всем, в каждом конкретном случае эти вопросы должны решаться индивидуально, под контролем спортивного врача. Вот основные правила, которые должны обязательно соблюдаться вне зависимости от уровня тренированности занимающегося и характера выполняемых упражнений.



**Чтобы эффект от занятий физической культурой был стойким, необходимо их сделать своим образом жизни**

### *Регулярность*

Для того, чтобы ощутить эффект от занятий физической культурой, порой бывает достаточно нескольких занятий, но чтобы этот эффект был стойким, Вам необходимо сделать подобные занятия своим образом жизни. Физическое упражнение тем и отличается от лекарств, что чем больше мы его используем, тем оно эффективнее, к нему не развивается привыкание





и не отмечается побочных эффектов. Не обязательно заниматься каждый день, достаточно 3–4 раза в неделю, но это нужно делать регулярно: практика показывает, что самыми трудными в этом плане бывают первые 3 недели занятий, после этого Вы привыкнете к подобному ритму, и уже отсутствие физических нагрузок будет казаться необычным.

### Систематичность

Упражнения, которые Вы выполняете, должны быть строго регламентированы, с четкой направленностью на решение конкретно Ваших задач и достижения определенных целей. В идеальном варианте систему тренировок должен разрабатывать спортивный врач, учитывая особенности Вашего организма, подобрать тот характер упражнений, а также объем и интенсивность нагрузки, которые подходят именно Вам. Занимаясь бессистемно, Вы подвергаетесь риску не просто не достигнуть желаемого эффекта, а даже, напротив, навредить своему здоровью.

### Адекватность

Прежде чем приступить к выполнению любого упражнения, Вы должны реально оценить свои силы. Для того, чтобы знать объективное состояние своего организма, необходимо проконсультироваться с квалифи-

рованным спортивным врачом и пройти определенные диагностические обследования. Но, в любом случае, если предлагаемое упражнение кажется слишком сложным и Вы не уверены в правильности его выполнения, лучше от него отказаться или попробовать упрощенный вариант. Если нагрузка от упражнения, несмотря на всю правильность выполнения, кажется Вам чрезмерной или вызывает болевые ощущения, то от него также следует отказаться и выбрать что-то полегче. Кроме того, следует отказаться от выполнения любых упражнений, если у Вас накануне поднялась температура выше 37 °С.

### Самоконтроль

Как уже отмечалось ранее, лучше всего, когда Ваши тренировки проходят под контролем квалифицированного спортивного врача, но так или иначе, Вы должны сами уметь определять, в какой Вы находитесь форме в настоящий момент, а также контролировать своё состояние в динамике. Самым простым и действенным способом для такого самоконтроля является проведение ортостатической пробы. Проснувшись утром, не вставая с кровати, измерьте свой пульс за 1 минуту, затем встаньте, достаточно резко, сразу же измерьте пульс за 10 секунд и умножьте полученное значение на 6. Затем сравните полученные результаты. В норме величина пульса в положении лежа



должна отличаться от величины пульса сразу после того, как Вы встали, не более чем на 12–24 ударов в минуту. Наблюдая этот показатель каждый день, Вы сможете оценить, насколько эффективны тренировки. Если разница будет постепенно уменьшаться, а затем стабилизируется на более низких значениях, чем до начала тренировок, значит Вы в хорошей форме. Если же в какой-то из дней Вы отметите увеличение показателя, то необходимо дать себе небольшую передышку, а если это не поможет, то пересмотреть систему тренировок.

Приведём примеры упражнений, развивающих такие важные физические качества, как сила, выносливость и гибкость, а также рекомендации по их правильному выполнению. Ещё раз подчеркнём, что приводимые нами упражнения универсальны, насколько это возможно, и воздействуют на основные группы мышц, тем не менее, кому-то они могут не подойти.

#### Упражнения для развития силы

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Упражнения на развитие силы могут быть с использованием массы собственного тела, а также с отягощениями. Очень важно не прерывать дыхание во время выполнения силового упражнения.



#### Отжимания от пола

Это упражнение укрепляет основные мышцы рук, верхней части спины и груди. Из исходного положения «упор лежа» выполняются сгибания-разгибания рук. Если это упражнение кажется слишком тяжёлым, то можно упростить его, опираясь не на стопы, а на колени (*особенно для женщин*).



**Старайтесь удерживать туловище и ноги по одной линии и избегать прогибов в спине, для этого сосредоточьте своё внимание на работе мышц брюшного пресса**

#### Сгибание туловища с поворотами

Это упражнение укрепляет основные мышцы брюшного пресса и нижней части спины. Из исходного положения



**Упражнения на растяжения выполняются медленно и плавно, наибольшее растяжение можно осуществить во время выдоха**





лежа на спине, ноги на весу, согнуты под прямым углом, стопы скрещены, руки за головой, необходимо выполнять сгибания-разгибания туловища, поочередно приближая левый локоть к правому колену и правый локоть к левому колену. Если это упражнение кажется слишком тяжёлым, то можно совершать движения в том же направлении, но с меньшей амплитудой.

тяжёлым, то можно поставить ноги ещё чуть шире или выполнять приседания с меньшей амплитудой (*полуприседания*).



**Старайтесь удерживать туловище прямо, не отрывать пятки от пола**

### Упражнения для развития выносливости

Выносливость — способность продолжать какую-либо работу без снижения её эффективности. С оздоровительной целью рекомендуется развивать выносливость с помощью тренировок продолжительностью не менее 30–40 минут, с удержанием пульса в определённом интервале (*рассчитывается индивидуально, но средние значения составляют от 120 до 150 ударов в минуту*). Это может быть ходьба, пробежки, плавание, велосипедные прогулки, занятия на велотренажёре и др.

### Упражнения для развития гибкости

Гибкость — свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с большой амплитудой. Для развития гибкости используются

упражнения на растягивание мышц, сухожилий, связок. Для большей эффективности лучше выполнять меньшее количество подходов, но несколько раз в день. Все упражнения на растяжения выполняются медленно и плавно, наибольшее растяжение можно осуществить во время выдоха.

### Растяжение мышц шеи

Это упражнение улучшает подвижность в шейном отделе позвоночника. Из исходного положения стоя правую руку, согнутую в локте, убираем за спину, левой рукой наклоняем голову в левую сторону до ощущения лёгкого натяжения в правой части шеи, затем меняем руки местами и выполняем упражнение в другую сторону.



**Старайтесь удерживать спину ровно и избегать поворотов и наклонов головы вперёд и назад**

### Растяжение мышц плечевого пояса

Это упражнение улучшает подвижность лопаток, увеличивает амплитуду движения в руках. Из исходного положения стоя пробуем соединить



**Старайтесь удерживать спину ровно, избегать наклонов и изгибов туловища**

руки за спиной, между лопатками, левая рука снизу, правая рука сверху, затем меняем руки. Если невозможно добиться непосредственного контакта рук, можно использовать подручные средства (*полотенце*).

### Растяжение мышц спины и задней поверхности ног

Это упражнение увеличивает подвижность в поясничном и грудном отделах позвоночника. Из исходного



**Старайтесь избегать избыточного сгибания в грудном отделе позвоночника**

### Приседания

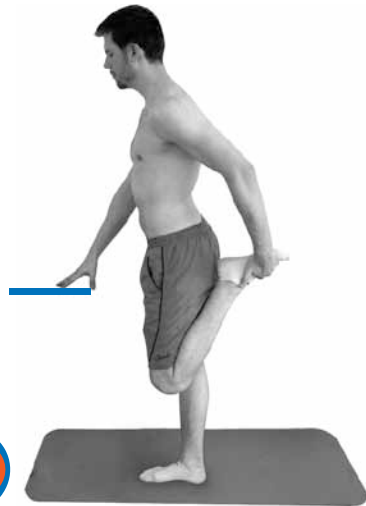
Это упражнение укрепляет основные мышцы ног. Из исходного положения стоя, ноги чуть шире плеч выполняются сгибания-разгибания ног. Если это упражнение кажется слишком



положения сидя на полу делаем наклоны туловища вперёд, пытаясь достать пальцами до стоп. Если это невозможно, то акцентируемся на растяжении поясницы.

### Растяжение мышц передней поверхности ног

Это упражнение увеличивает амплитуду движения в ногах. Из исходного положения стоя держимся правой рукой за опору на уровне плеча, сгибаем левую ногу таким образом, чтобы захватить левой рукой стопу, опускаем колено левой ноги вниз до ощущения натяжения по передней поверхности бедра.



Старайтесь не прогибать спину

### Растяжение мышц внутренней поверхности ног

Это упражнение увеличивает подвижность в тазобедренном суставе. Из исходного положения стоя отводим правую ногу в сторону и ставим на стул, затем выполняем наклон вперёд до лёгкого ощущения натяжения на внутренней поверхности бедра.



Старайтесь не сгибать опорную ногу

## Итак...

В заключение, хотелось бы добавить, что немаловажное значение в построении тренировки имеет положительный эмоциональный настрой на занятие. Если Вы спланировали свой тренировочный процесс таким образом, что получаете от него удовольствие, то результаты всегда будут превосходными. Наслаждайтесь.



- Конечно, Вам решать, пройти лишние 15 минут пешком или с комфортом доехать на машине, пойти погонять с друзьями мяч в свободный вечер или переключать каналы, сидя в любимом кресле, поболтать по телефону с подругой или посетить занятие по аквааэробике, поваляться до обеда в постели в свой единственный выходной или выйти на утреннюю пробежку. Из средств массовой информации мы каждый день узнаём о новых достижениях пластической хирургии, обещающей в самые короткие сроки избавить нас от проблем с лишним весом, исправить недостатки фигуры, видим людей, готовых платить огромные деньги и рисковать своим здоровьем ради достижения этой цели.

### Есть ли ограничения на занятия физической культурой?

- Заниматься оздоровительной физической культурой можно в любом возрасте и людям с разным состоянием здоровья. Тем не менее, обращаем Ваше внимание на то, что при наличии некоторых заболеваний занятия можно начинать только после консультации квалифицированного спортивного врача. Перечислим наиболее часто встречающиеся из них:
  - заболевания сердца и сосудов;
  - заболевания лёгких;
  - острые и хронические заболевания в стадии обострения;
  - болезни крови и органов кроветворения;
  - эндокринные заболевания;
  - травмы и операции, перенесённые в течение последнего года;
  - эпилепсия;
  - психические заболевания;
  - последствия травм головного и спинного мозга;
  - беременность.

Информация предоставлена коллективом авторов Кафедры ДФК и спортивной медицины ГОУ ВПО Росздрава РГМУ.  
© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

**Не откладывайте начало занятий физкультурой на завтра, на выходные или на следующий год, начните заниматься прямо сейчас, примите это ответственное решение и заслужите уважение и похвалу от самого себя.**



**ПОДРОБНЕЕ ОБ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ**

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)  
**8 800 200 0 200****

*Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!*



**ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!**

**МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!**

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

**Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь.**

Гиппократ

### Что такое двигательная активность?

- В настоящее время принято выделять следующие виды организованной двигательной активности: лечебная физкультура (ЛФК), спорт высших достижений и оздоровительная физическая культура.

#### 1. Лечебная физкультура



- Методики ЛФК направлены на восстановление организма после заболеваний, травм, операций и давно превратились из вспомогательного метода улучшения функций определенных органов и систем в мощный инструмент воздействия на саму причину заболевания.

#### 2. Профессиональный спорт



- Профессиональный спорт подразумевает, в первую очередь, достижение высочайших результатов, что соответствующим образом ориентирует построение тренировочного процесса и сопряжено с очень высокими нагрузками. Это, в сочетании с травматизмом, может негативно сказаться на состоянии здоровья спортсмена после окончания карьеры.

#### 3. Физическая культура



- Физическая культура ориентирована на оздоровление организма, формирование, поддержание и развитие здорового образа жизни.



**Занятия физкультурой могут носить самый разнообразный характер, начиная от ходьбы и легких пробежек и заканчивая увлечением экстремальными видами спорта.**

- Часто понятие оздоровительной физической культуры ассоциируется с термином «фитнес». Так ли это? По сути, фитнес — это и есть физическая культура, только в глянцевой упаковке. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, совершенно не обязательно приобретать клубную карту или нанимать персонального тренера.

### Когда заниматься физкультурой?

- Многие жалуются на нехватку времени, усталость. Давайте посмотрим на это с другой стороны... Как мы проводим то самое драгоценное время, которое могли бы посвятить занятиям физкультурой? Смотрим телевизор, лёжа на диване, играем в видеоигры, общаемся в социальных сетях, выпиваем с друзьями, проводим время в торговых центрах, да и просто бездельничаем... У нас всегда есть выбор: провести свой досуг привычным ленивым образом или посвятить время себе.



**Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день.**

### Зачем заниматься физкультурой?

- Занимаясь физкультурой, Вы не просто занимаетесь собой, Вы занимаетесь своим будущим: давно известно, что самое эффективное средство борьбы с болезнями — это профилактика. Сколько денег можно сэкономить на лекарствах и на визитах к врачу в будущем, начав заниматься своим здоровьем сейчас!