

# Школа здорового образа жизни Занятие №3

## Физическая активность и режим дня

---

**Светоносков Константин Владимирович**

заведующий отдела анализа и стратегического планирования

ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

# Ваше здоровье — в ваших руках!

---

Третье занятие цикла Школы здорового образа жизни посвящено важным темам: физической активности (ФА) и режиму дня.

Почему мы соединили эти две темы?

Потому что периоды сна и бодрствования тесно связаны с ФА

Мы постараемся пояснить важность этих механизмов, чтобы добиться гармонии в организме

# ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

**Физическая активность** — любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии сверх уровня состояния покоя (активность во время работы, игр, отдыха, домашней работы, развлечений).

**Физические упражнения** (тренировки, фитнес, спорт) – это одна из категорий физической активности, которая является запланированной, структурированной и повторяющейся и направлена на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния.

# ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

---

1. Снижение риска смерти от всех причин, риска инфаркта миокарда, гипертонии, диабета, инсульта, онкологических заболеваний
2. Улучшение когнитивных функций (памяти, внимания), снижение тревоги, депрессии, риска развития слабоумия (включая болезнь Альцгеймера)
3. Улучшение качества сна (увеличение фазы глубокого сна, снижение дневной сонливости, уменьшение потребности в снотворных)
4. Замедленная прибавка в весе или снижение веса, особенно в сочетании с правильным сбалансированным питанием
5. Укрепление костей, улучшение качества мышц и связок, снижение риска падений и травм, связанных с падением (пожилые люди)
6. Улучшение физических показателей (сила, выносливость, гибкость)
7. Улучшение качества жизни

# **НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО:**

---

**30% случаев ишемической болезни сердца**

**27% случаев диабета**

**21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки**

**15-20% переломов шейки бедра у пожилых**

**Недостаточная физическая активность - это четвертый по  
значимости фактор риска глобальной смертности  
(6% случаев в мире)**

# РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

---

- **каждый третий взрослый не соблюдает рекомендации ВОЗ по физической активности**
- **почти половина взрослого населения (46%) никогда не тренируются и не занимаются спортом**
- **только 18,1% мальчиков и 10,1% девочек выполняют рекомендуемую ВОЗ норму физической активности для подростков**
- **женщины и пожилые люди реже занимаются физическими упражнениями.**

# НОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ВОЗ выделяет три возрастные категории, для каждой из которых предусмотрены свои нормы и рекомендации по физической активности:

**Детям и подросткам** (5-17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры

**Взрослые люди** (18-64 года) должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю. Можно распределять это время – например, заниматься по 30 минут 5 раз в неделю. Не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями

**Пожилые люди** (65+ лет) должны следовать тем же рекомендациям и обязательно включить упражнения на равновесие – они помогут избежать падений. Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний

# ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ПУЛЬСУ

**МЧСС - это максимальная частота сердечных сокращений (пульс)  
рассчитывается по формуле: "220 — возраст"**

- Полное отсутствие ФА - пульс покоя
- Низкая ФА - <50% от МЧСС
- Умеренная ФА - 50-70% от МЧСС
- Интенсивная ФА - 70-85% от МЧСС



# ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ДЫХАНИЮ ИЛИ ОДЫШКЕ

---

## «Разговорный тест»

**Низкая** нагрузка - очень незначительная одышка, человек легко разговаривает

**Умеренная** нагрузка - дыхание учащенное, но может говорить полными предложениями

**Интенсивная** нагрузка - выраженная одышка, тяжело или некомфортно говорить, может говорить отдельными словами

# ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

- Аэробные (кардио) нагрузки
- Анаэробные (силовые) нагрузки
- Нейро-моторные нагрузки (гибкость)



**Для здоровья и активного образа жизни нужно  
сочетать разные виды физической активности!**

# АЭРОБНЫЕ (КАРДИО) НАГРУЗКИ

Продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц

Примеры: прогулки, езда на велосипеде, работа по дому, танцы, плавание, подвижные игры, скандинавская ходьба...

**Эффекты:** доказан положительный эффект на прогноз сердечно-сосудистых заболеваний



# Анаэробные (силовые) нагрузки

Ориентированы на основные группы мышц, включают сложные или составные движения через полный диапазон движения суставов.

Примеры: тренировка в тренажёрном зале, упражнения с дополнительным весом или отягощением (гантели, гири), с сопротивлением (эластичные ленты)

**Эффекты:** стимулируют костеобразование и уменьшают потери костной ткани, увеличивают мышечную массу, силу и функциональные показатели, уменьшают уровень липидов и АД, повышают чувствительность к инсулину.

# НЕЙРО-МОТОРНЫЕ НАГРУЗКИ (РАСТЯЖКИ)

Направлены на улучшение баланса и двигательных навыков (равновесие, ловкость, координация и походка).

Примеры: йога, пилатес, стретчинг, ушу, тай-чи, упражнения на неустойчивых поверхностях (босу, фитбол и др.)

**Эффекты:** снижение риска падений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Рекомендованы для лиц пожилого возраста, часто проводятся с использованием вспомогательного оборудования, тренажеров.



# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**Поставить реалистичную цель занятий физическими упражнениями:**

- Оценить исходный уровень физической активности, включая длительность занятий и их интенсивность.
- Определить:
  1. Вид физической активности (какие выполнять упражнения/какой вид активности повышать).
  2. Регулярность (как часто будете тренироваться/заниматься).
  3. Продолжительность (сколько времени каждый раз будете тренироваться/заниматься).
  4. Интенсивность (насколько интенсивно заниматься/какой уровень нагрузки).

# КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

---

1. уверенность в собственных возможностях;
2. получение удовольствия от занятий;
3. понимание, что польза от тренировок перевешивает все доводы «против»;
4. наличие социальной поддержки (от членов семьи, друзей и коллег);
5. активная позиция и поддержка врачей в повышении физической активности.

# РЕГУЛЯРНОСТЬ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ



**Рекомендуемая частота занятий - 4-5 раз в неделю (20-22 тренировки в месяц плюс обычная ежедневная активность).**

**Общая продолжительность занятия - 20-60 мин, но не менее 10 минут.**

**Для нетренированных людей - начальная длительность 10 минут с постепенным увеличением времени нагрузки.**

# СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

---

- **Разминка** — упражнения низкой интенсивности (ходьба, небыстрая езда на велосипеде) 5-10 минут.
- **Активная фаза** — упражнения высокой интенсивности. Начинайте с 10 минут, увеличивайте до 20-60 минут (с правильно подобранным пульсом в зависимости от интенсивности нагрузки).
- **Заминка** — период остывания. Выполняйте упражнения низкой интенсивности 5-10 минут (легкие потягивания, гимнастические упражнения или ходьба). Этот период важен для предотвращения снижения давления при резком снижении физической нагрузки.

# РЕЖИМ ДНЯ

---

- Для восстановления мышц, улучшения продуктивности занятий и самочувствия соблюдайте режим дня.
- Режим дня — это рациональное распределение времени в течение суток: работа/учёба, отдых, сон, питание, физическая активность, время на личные дела.
- Его цель — обеспечить баланс, чтобы организм мог эффективно работать и восстанавливаться.
- Чередование разных видов деятельности помогает избегать переутомления, поддерживает высокую работоспособность и способствует гармоничному развитию.

# РЕЖИМ ДНЯ

---

- В выборе времени для занятий ориентируйтесь на свой распорядок дня и особенности своего биоритма («жаворонок» или «сова»). В первом случае занятия физическими упражнениями предпочтительны до начала трудового дня, во втором — после его окончания. При таком подходе упражнения будут приносить удовольствие и больше пользы.
- Если строить режим вразрез с естественными биоритмами (циркадными ритмами), это ведёт к повышенной утомляемости и стрессу.
- Делайте упражнения регулярно, для этого выделите для них время в своем распорядке дня.

# РЕЖИМ ДНЯ

- Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и тоже время.
- При недостаточном/некачественном сне (менее 7–8 часов) нарушается выработка мелатонина, повышается уровень грелина (повышает чувство голода), снижается уровень лептина (уменьшает чувство сытости).
- Спите в хорошо затененной прохладной комнате.
- За 1 час до сна откажитесь от просмотра ТВ и гаджетов





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

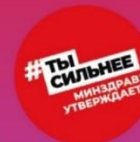


Зарегистрируйтесь на сайте  
**TAKZDOROVU.RU** и получите доступ  
ко всем сервисам сайта



TAKZDOROVU.RU

## Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!



### Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое

