

**Желаем вам здоровья!**

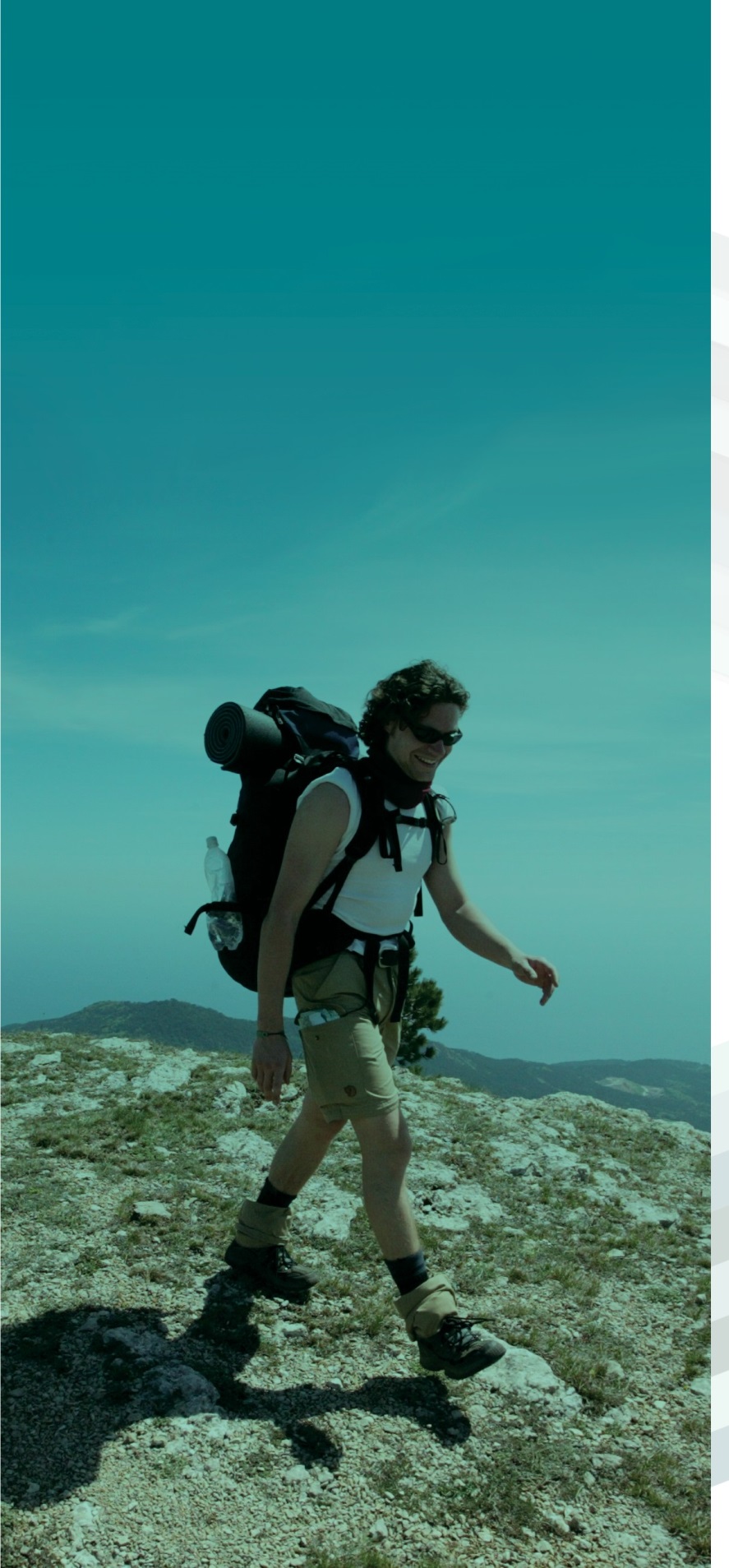
Физическая

**активность –**

это может

каждый

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ** РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Российское агентство медико-социальной информации АМИ**

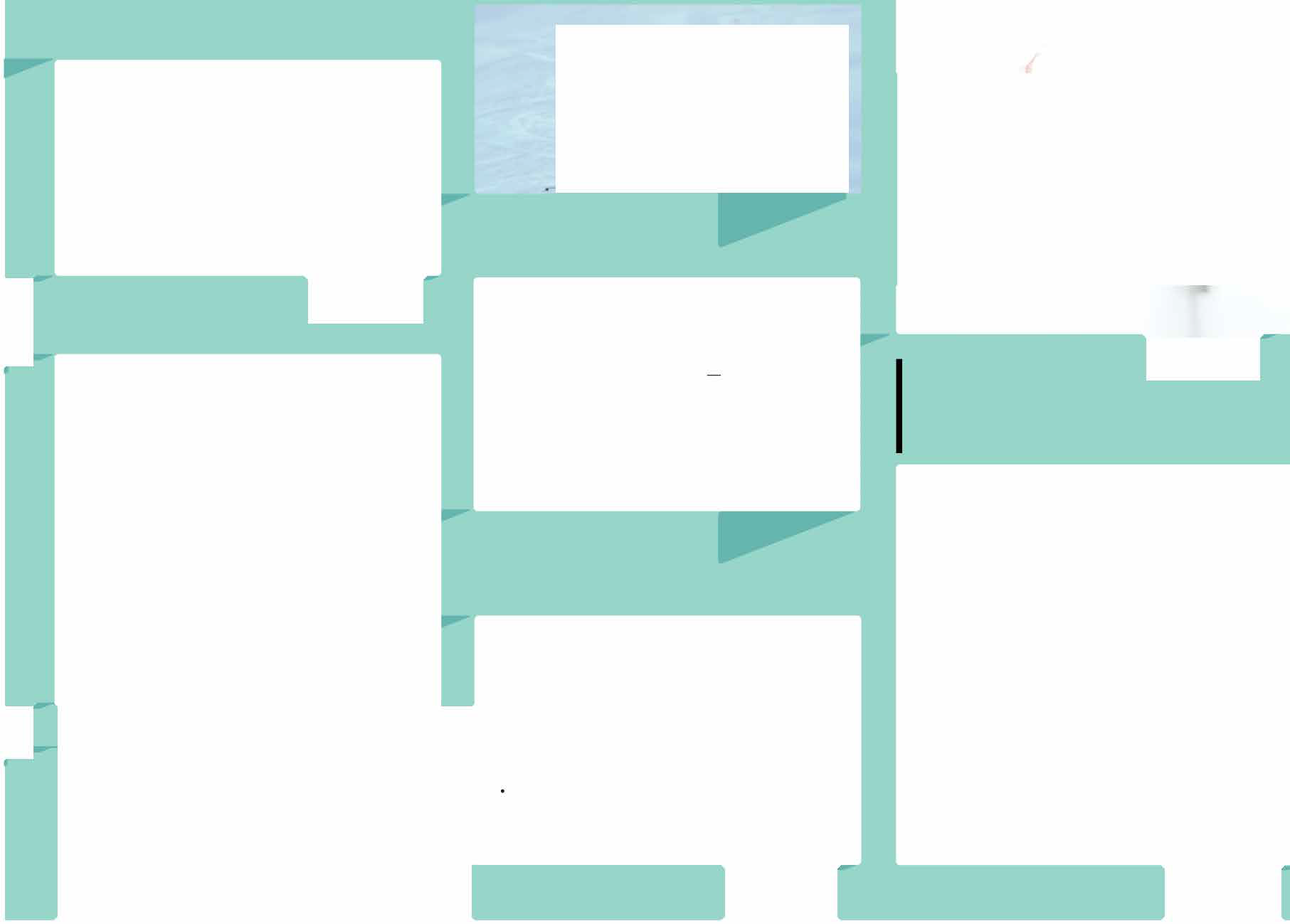
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Материал разработан

**ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»**

Минздрава России

Миллионы лет человек формировался как сложный организм, способный выдерживать высокие физические нагрузки, вовлекающие в движение большое число мышц.



В 20 и 21 веке физическая активность (ФА) в значительной степени исчезла из нашем жизни, в то время как наше тело нуждается в физической нагрузке. ФА остается основой здоровья человека на протяжении всем его жизни, определяя самочувствие и независимость в глубоком старости.

**I**

# Почему нужно быть физически активным?

Существует множество причин, по которым следует вести физически активным образ жизни, основные из них следующие:

* **Регулярная ФА снижает риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта;**
* **Аэробная ФА предотвращает появление артериальной гипертонии, а у пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление;**
* **ФА способствует снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;**
* **Улучшается баланс потребления и расхода энергии и снижается масса тела;**
* **Снижается риск развития сахарного диабета 11 типа;**
* **Снижается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы;**
* **Снижается потеря костной массы (защита от остеопороза);**
* **Улучшается психологическая тренированность (улуч­ шается настроение, уходит стресс и усталость).**

ФА - это здоровье на протяжении всем жизни и независимость до глубоком старости.

# Как и сколько

**нужно заниматься физической активностью?**

**I**

Не нужно быть спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятии ФА. Основным источником ФА являет­ ся обычная ежедневная физическая деятельность людей: ходьба, езда на велосипеде, работа в саду, танцы.

Наилучший вид физических занятий для тренировки сердечно-сосудистой системы аэробная ФА, продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.).

* **Следует заниматься теми видами ФА, которые доступны для вас и приносят удовольствие, это помогает поддержать регулярность занятии.**
* **Сначала лучше воздержаться от слишком интенсивных или несвойственных вашему образу жизни занятии.**

# Всемирная организация

**I**

**здавоохранения**

**(ВОЗ) рекомендует:**

Для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной ФА не менее 150 минут в неделю, или интенсивной ФА не менее 75 минут в неделю, или эквивалентным сочетанием видов ФА.

* **Длительность одного занятия должна быть не менее10 минут. Виды ФА могут быть различными, от ежедневных обычных физических нагрузок (ходьба, езда на велосипеде, работа в саду и др.) до специальных занятии физкультурой или спортом, или могут сочетать те и другие.**
* **Для профилактики ожирения рекомендуется умеренная ФА продолжительностью не менее 45-60 минут.**
* **Для укрепления костей необходимы специальные виды ФА, создающие нагрузки на костную структуру.**

# Что такое низкая, умеренная

**и интенсивная физическая активность?**

По интенсивности энергетических затрат ФА классифицируется на три уровня: низким, умеренным и интенсивным.

* **Низкая ФА соответствует состоянию покоя, напри­ мер, когда человек спит, или лежа читает, или смотрит телепередачи.**
* **Умеренная ФА - это уровень ФА, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет у вас ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцах.**
* **Интенсивная ФА - это уровень ФА, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота и сильной одышки («не хватает дыхания»), например усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, рубке дров, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору.**

Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень интенсивной нагрузки.