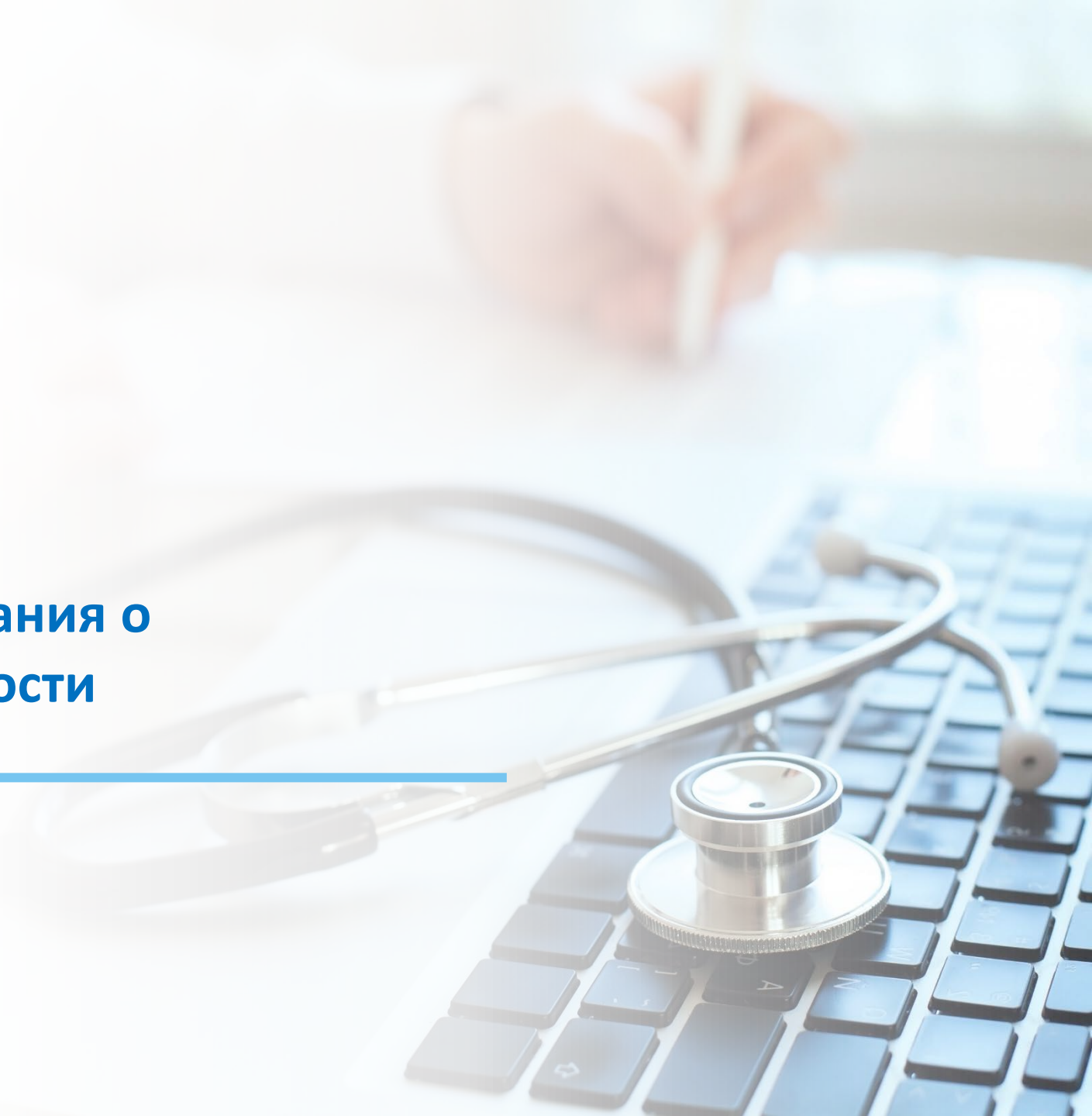


**С 16 по 22 июня 2025 года  
Минздрав России  
проводит Неделю информирования о  
важности физической активности**

---



# Что значит физическая активность?

- ✓ По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо **движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии**. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы
- ✓ Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность

# Виды физической активности

## ✓ Низкая физическая активность

Низкая физическая активность соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, или лежа читает, или смотрит телепередачи

## ✓ Умеренная физическая активность

Умеренная физическая активность — это уровень физической активности, 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



# Виды физической активности

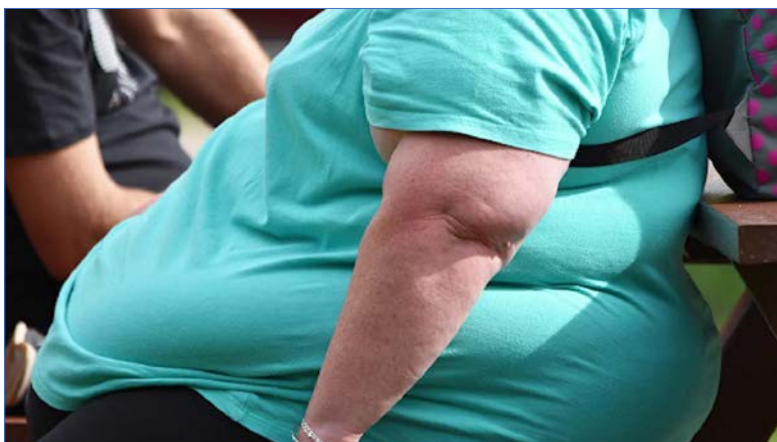
## ✓ Интенсивная физическая активность

Интенсивная физическая активность — это уровень физической активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой, плавании на дистанцию, быстрой езде на велосипеде, подъеме в гору



# Низкая физическая активность – фактор риска развития ХНИЗ

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний



# Низкая физическая активность увеличивает риск развития:

- ✓ Ишемической болезни сердца на 30%
- ✓ Сахарного диабета II типа на 27%
- ✓ Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%



# Сколько нужно двигаться ?

- ✓ 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 в свой режим дня упражнения на равновесие – они помогут избежать падений. Уровень активности следует подбирать с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний



# Сколько нужно двигаться ?



# Физическая активность: с чего начать?

- ✓ Утро лучше **начинать с зарядки**. Необходимо помнить, что только регулярные занятия принесут результат. Размяться можно во время похода в магазин, прогулки с ребенком или с собакой. Для тренировок дома нужно позаботиться о безопасном месте для занятий, приготовить коврик и полотенце, проветрить помещение, во время нагрузки пить чистую воду
- ✓ **Для занятий на улице** нужно подобрать удобную спортивную обувь и одежду по сезону. Одежда должна быть «дышащая», многослойная, чтобы при необходимости ее можно было расстегнуть или снять, обувь должна быть без каблука, иметь супинатор и удобную шнуровку
- ✓ **Отказаться по возможности от общественного транспорта**, подниматься по лестнице пешком
- ✓ Начать **регулярные занятия оздоровительной физкультурой** (ходьба, медленный бег, плавание, велосипед, лыжи и т.д.)
- ✓ Заниматься **физическим трудом** (работа на приусадебном участке, уборка в квартире и т.д.)
- ✓ Играть в **подвижные игры** (волейбол, бадминтон, настольный теннис и т.д.)

# Пирамида физической активности



# Что такое аэробные нагрузки?

- ✓ Аэробные физические нагрузки представляют собой **циклические** (ходьба, бег, плавание, велоезда и др.) и **ациклические** (танцы, спортивные игры и др.) тренировки в умеренном темпе
- ✓ Аэробные нагрузки — это непрерывные (не менее 30 мин.) технически несложные с большим количеством повторов физические упражнения, которые насыщают легкие кислородом и длительное время поддерживают частоту сердечных сокращений в зоне безопасного пульса
- ✓ Аэробные нагрузки — это любые физические упражнения низкой интенсивности, в которых кислород — основной источник энергии



# Польза аэробных упражнений для Вашего здоровья



Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье:

- ✓ Снижение сердечного выброса в покое
- ✓ Снижение «вредного» холестерина
- ✓ Достижение сбалансированного потребления и расхода энергии
- ✓ Устойчивость к стрессам
- ✓ Улучшение гормонального фона
- ✓ Повышение иммунитета

# Что такое анаэробные нагрузки?

- ✓ **Анаэробная нагрузка** – кратковременная интенсивная физическая нагрузка (различные силовые упражнения) с частотой 2-3 раза в неделю
- ✓ Анаэробные физические нагрузки представляют собой упражнения, выполняемые при пульсе 180 ударов в минуту и выше. При этом каждый спортсмен знает, что такое «забитость мышц», но не каждый понимает, чем это объясняется
- ✓ А на деле это и есть **анаэробная лактатная нагрузка**, то есть выполнение тренировочной программы с накоплением молочной кислоты в мышцах. Подобную забитость мышц дает молочная кислота, образующаяся во время выполнения анаэробных нагрузок
- ✓ При работе с околомаксимальными и предельными весами расщепление белков и жиров происходит в бескислородном режиме, что приводит к образованию молочной кислоты и некоторых других продуктов распада



# Польза анаэробных упражнений для Вашего здоровья



Влияние регулярной анаэробной физической активности на здоровье:

- ✓ Увеличивают плотность костной ткани
- ✓ Предотвращают развитие сахарного диабета
- ✓ Уменьшают риск развития рака
- ✓ Улучшают настроение, помогают бороться с депрессией
- ✓ Улучшают качество сна
- ✓ Помогают очищению организма от шлаков
- ✓ Способствуют очищению кожи
- ✓ Повышенный метаболизм, способствующий сжиганию жира, сохраняется на протяжении 36 часов!



# Контролируйте интенсивность Вашей физической нагрузки



✓ **Максимальная частота сердечных сокращений**

**МЧСС для здорового человека**

**«220 – возраст»**

✓ **Умеренная интенсивность физической нагрузки —**

**55 – 70% МЧСС**

✓ **Значительная интенсивность физической нагрузки —**

**70 – 85% МЧСС**

# Контролируйте объем талии и вес тела !



норма для женской талии



<80 см

норма для мужской



<94 см

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса (килограммы)}}{\text{рост}^2 \text{ (метры)}}$$

(индекс массы тела)



Индекс МТ (кг/м <sup>2</sup> )	Типы массы тела	Риск ССЗ и диабета
ниже 18,5	Дефицит массы тела	Низкий
18,5 – 24,9	Нормальная масса тела	Обычный
25,0 – 29,9	Избыточная масса тела	Повышенный
30,0 – 34,9	Ожирение I степени	Высокий
35,0 – 39,9	Ожирение II степени	Очень высокий
40,0 и выше	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

# Основные рекомендации по физической активности

1. Минимум **150-300 минут умеренной физической активности** (по 30 минут 5 раз в неделю) или минимум **75-150 минут интенсивной физической активности** (по 25 минут 3 раза в неделю) или эквивалентной комбинации в течение недели
2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время **умеренной физической активности более 300 минут в неделю** или время **интенсивной физической активности более 150 минут в неделю**



# Основные рекомендации по физической активности

## КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Активность приносит значительную пользу для здоровья — сердечно-сосудистой системы, тела и мозга, независимо от того, ходите ли вы, катаетесь на велосипеде, танцуете, занимаетесь спортом или играете со своими детьми.



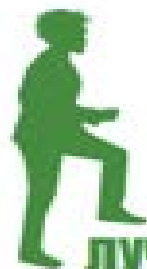
**ОГРАНИЧИТЬ**

малоподвижный образ жизни



**ЗАМЕНИТЬ**

каким-либо видом  
физической активности



**ЛЮБАЯ  
АКТИВНОСТЬ  
ЛУЧШЕ, ЧЕМ НИЧЕГО**



**150**   
минут  
в НЕДЕЛЮ

**БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ  
И ЖЕНЩИНЫ  
В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ**

Источник: (2)

# Противопоказания к аэробным нагрузкам

- ✓ нестабильная стенокардия
- ✓ ИБС с частыми приступами малых усилий, покоя
- ✓ недостаточность кровообращения II и III степени
- ✓ нарушения ритма сердца (проявляющиеся или усиливающиеся)
- ✓ аневризма сердца и сосудов
- ✓ артериальная гипертензия 180/110 мм рт. ст. и более (АГ III ст.)
- ✓ нарушения мозгового кровообращения
- ✓ аортальный стеноз или субаортальный мышечный стеноз
- ✓ болезни лёгких с выраженной дыхательной недостаточностью
- ✓ лёгочная гипертензия
- ✓ тромбофлебит и тромбоэмболические осложнения
- ✓ пороки сердца
- ✓ состояние после кровоизлияния в глазное дно
- ✓ миопия высокой степени (более 8 диоптрий)
- ✓ злокачественные новообразования
- ✓ психические заболевания
- ✓ лихорадочные состояния
- ✓ сахарный диабет (некомпенсированный)

Наш Телеграмм-канал

[t.me/crb25](https://t.me/crb25)



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

