

ПОКАЗАТЕЛИ:

| низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
|-------------|---------------|-----------|---------------|-------------|
| Более 3 мин | 2–3 мин | 1,5–2 мин | 1–1,5 мин | Менее 1 мин |

Самочувствие – сон, аппетит, настроение, работоспособность, улучшение общего состояния свидетельствуют об эффективности тренировок, а ухудшение без других определенных причин – о чрезмерности нагрузок.

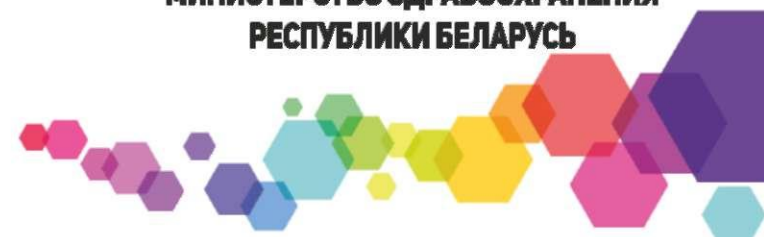
Тренирующий эффект в оздоровительной физкультуре оказывает только физическая нагрузка, при которой пульс колеблется в пределах 120–150 ударов в минуту.

Знайте! Для выполнения любой индивидуальной программы потребуются волевые усилия, особенно на первых порах, пока физические упражнения не станут вашей естественной потребностью.

| ВИД РАБОТЫ | ЭНЕРГОТРАТЫ, ККАЛ/Ч |
|-------------------------|---------------------|
| Умственный труд | 35 |
| Отдых лежа (без сна) | 36 |
| Спокойное сидение | 15 |
| Спокойное стояние | 20 |
| Прием пищи сидя | 27 |
| Пение | 37–56 |
| Езда в автобусе стоя | 40 |
| Игра на скрипке | 46 |
| Игра на пианино | 40–56 |
| Глажение, мытье посуды | 59 |
| Умывание | 80 |
| Упражнения легкие | 85 |
| Ходьба медленная | 115 |
| Ходьба средней скорости | 115–200 |
| Езда на велосипеде | 130–600 |
| Упражнения активные | 205 |
| Упражнения тяжелые | 365 |
| Ходьба быстрая | 535 |
| Бег | 485–960 |
| Ходьба на лыжах | 500–960 |
| Бег на коньках | 300–700 |
| Вытирание пыли | 110 |
| Мытье пола | 158 |
| Борьба | 980 |

Правильный выбор физической нагрузки – важное условие ее положительного эффекта и гарантия ее постоянного выполнения!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ!



ПУСТЬ КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ ДАРИТ ВАМ
РАДОСТЬ И УДОВОЛЬСТВИЕ!

WWW.MINZDRAV.GOV.BY WWW.RCNEPH.BY 24HEALTH.BY

Регулярные физические упражнения предупреждают развитие многих неблагоприятных изменений в организме и способствуют увеличению продолжительности жизни.

Мышцы составляют 40% массы тела. Один миллиметр работающей мышцы снабжает кровью 2500 капилляров, а мышцы, находящейся только в покое, только 40–80 капилляров. Разница между этими цифрами составляет диапазон резерва организма, который при низкой физической нагрузке не используется и постепенно может быть вообще потерян. Вот почему каждому человеку нужно постоянно, на протяжении всей жизни, поддерживать свою физическую активность всеми доступными способами.

ЭФФЕКТЫ ОТ ОПТИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- возрастает количество дополнительных сосудов в сердечной мышце и увеличивается их просвет;
- понижается артериальное давление;
- нормализуется свертываемость крови, за счет чего уменьшается склонность к тромбообразованию и усиливается (до 6 раз) ее активность по растворению уже имеющихся тромбов;
- становится более устойчивой психика;
- снижается (нормализуется) содержание холестерина и глюкозы в крови;
- предотвращается или уменьшается потеря костной ткани у женщин в менопаузе;
- улучшается настроение за счет увеличения в крови концентрации эндорфинов (гормонов удовольствия);
- повышается умственная работоспособность;
- уменьшается частота употребления алкоголя и табака, а также облегчается отвыкание от них.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ КОМПЕНСАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕФИЦИТА

1. Заниматься физическими упражнениями нужно постоянно. Могут меняться только их виды, частота, длительность и интенсивность. Длительный перерыв в занятиях снижает их оздоровительный эффект.
2. Избранная физическая нагрузка должна соответствовать возможностям организма и быть приемлемой для постоянного выполнения в течение длительного времени.
3. Объем, интенсивность, частоту и продолжительность нагрузок следует увеличивать постепенно и постоянно контролировать:
 - частота физических нагрузок 3 раза в неделю считается оптимальной;
 - продолжительность нагрузки может колебаться от 25 до 60 минут и включать разминку (5–10 мин), собственно нагрузку (15–40 мин), и расслабление (5–10 мин).
4. Симптомы перетренировки: появление вялости, снижение работоспособности, нарушение сна, боль в мышцах и суставах – могут стать поводом для пересмотра индивидуальной программы.
5. Не забывайте, что обязательно должен присутствовать самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.



Срочный самоконтроль – это контроль за соответствием физической нагрузки возможностям организма.

Пульс подсчитывается за 10 секунд сразу после прекращения занятий и умножается на 6. Он не должен превышать 120–140 ударов в минуту, особенно в первые 8–12 недель тренировок. В дальнейшем можно пользоваться формулой 180 минус возраст в годах.

Одышка свидетельствует о чрезмерной нагрузке и является сигналом для ее снижения или прекращения.

Сигналы «SOS»: усиленная потливость, усталость, боль в ногах, неуравновешенный шаг, покачивание тела, сердцебиение – требуют немедленного пересмотра нагрузок.

Плановый самоконтроль – это контроль за адекватностью тренировочной программы в целом.

Пульс в состоянии покоя – постепенное снижение его частоты в покое свидетельствует о правильно подобранной нагрузке и тренирующем эффекте занятий.

Восстанавливаемость пульса – сокращение времени восстановления частоты пульса к исходной – свидетельствует о благоприятном действии тренировок и адекватности выполняемых нагрузок; увеличение этого времени – о необходимости уменьшения нагрузок. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводится по времени восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС) до исходного уровня после 20 приседаний, выполненных за 30 секунд.

