



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



# *Организация рационального двигательного режима среди различных категорий населения*



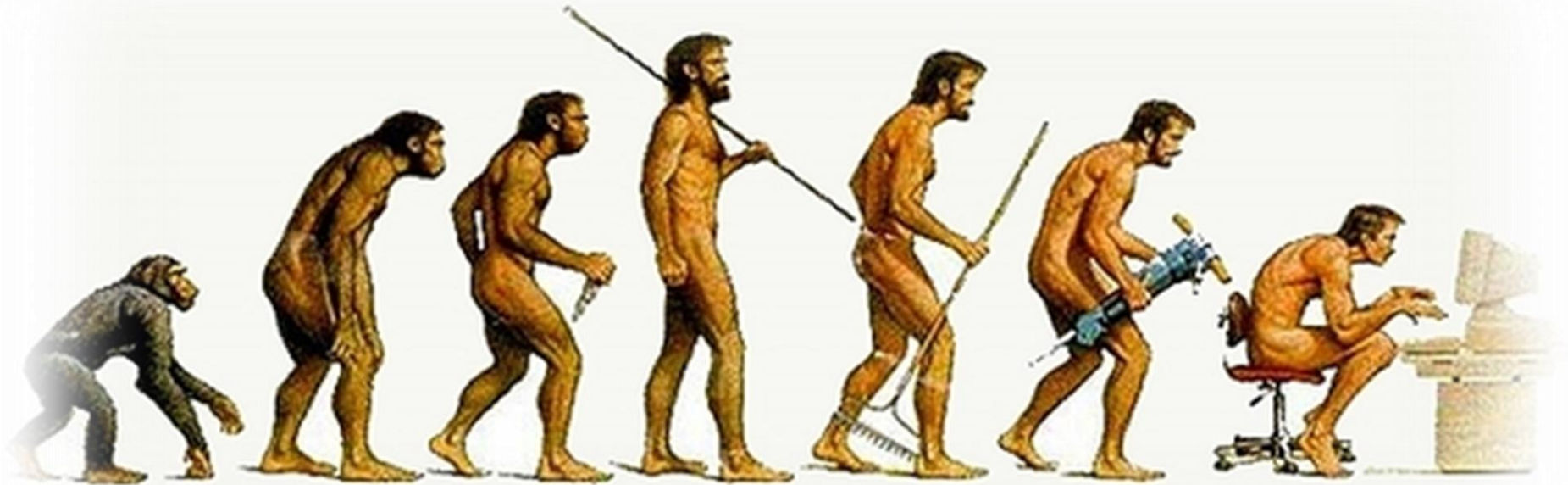
# Основы здорового образа жизни

- увеличение физической активности всех групп населения в соответствии с возрастом и состоянием здоровья;
- отказ от употребления табака;
- организация рационального питания и снижение веса;
- снижение потребления алкоголя;
- развитие стрессоустойчивости.



# Основы здорового образа жизни

Роль физической активности человека заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса, т.к. научно-техническая революция привела к гиподинамии значительной части населения.



# Основы здорового образа жизни

Движения активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, улучшают самочувствие человека, создают уверенность, являются важным фактором профилактики ИБС, атеросклероза и других сокращающих человеческую жизнь заболеваний.



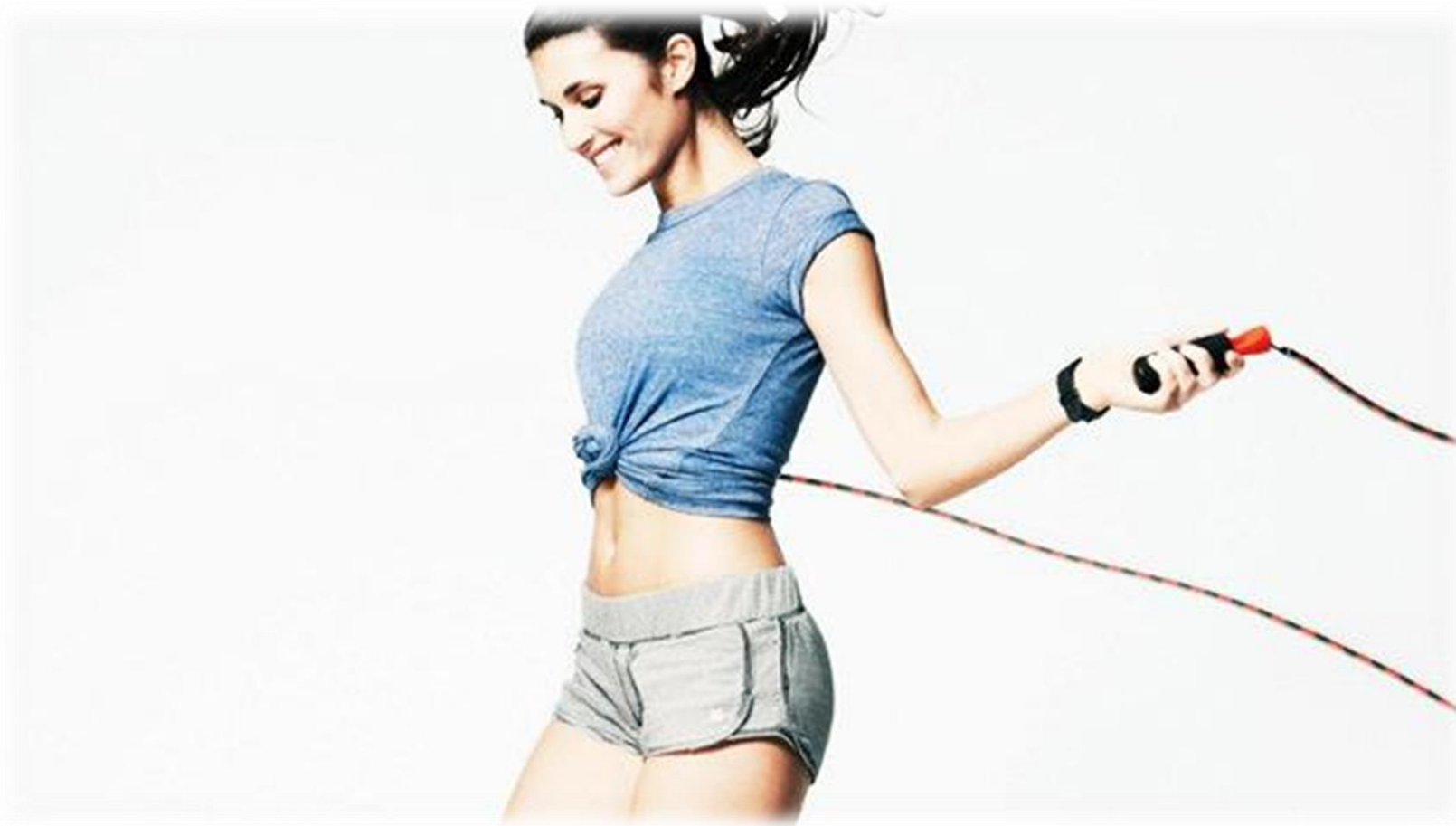
# Основы здорового образа жизни

Гипокинезия, как показали многочисленные исследования, оказывает на организм человека обратное действие, снижая его сопротивляемость и работоспособность, увеличивая риск заболеваний и преждевременной смерти.



# Основы здорового образа жизни

Восполнить дефицит движений можно только с помощью целенаправленных занятий физической культурой и спортом.



# Основы здорового образа жизни

В возрасте 3-х лет ребенок должен выполнять ежедневно 9 тысяч движений; в 4 года – 10,5 тысяч движений; в 5 лет – 12,5 тысяч движений; в 6 лет – 13,5 тысяч движений.



# Основы здорового образа жизни

Здоровый школьник в сутки должен совершать 20-30 тысяч шагов; такая активность достигается при занятиях физической культурой 6-15 часов в неделю.



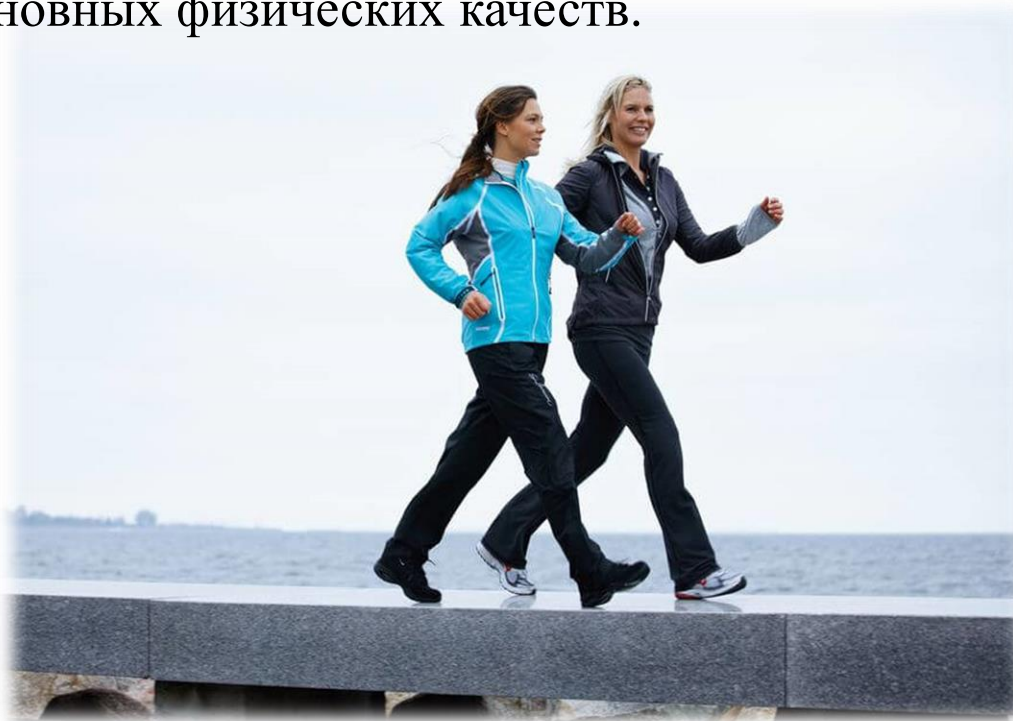
# Учет возрастных особенностей

Рост и развитие организма – в основном до 18-20 лет, но полное формирование организма достигается к 22-24 годам. Главная задача этого периода – разностороннее развитие организма, предупреждение нарушений и дефектов физического развития, укрепление здоровья, предупреждение хронических заболеваний и их обострения, привитие интереса к занятиям и спорту, навыков здорового образа жизни.



# Учет возрастных особенностей

Расцвет – 23-35 лет. Задача – достижение максимальных функциональных возможностей организма и стабильности, предупреждение заболеваний. Здесь возможно применение разнообразных упражнений с учетом их общеукрепляющего и оздоровительного эффекта, достаточного объема и интенсивности, направленных на повышение надежности и сопротивляемости, развитие основных физических качеств.



# Учет возрастных особенностей

Постепенное снижение функциональных возможностей и уровня адаптации – 36-40 лет, наиболее быстро и отчетливо – после 50-55 лет. Основная задача – продление периода стабильности и профилактика заболеваний.



# Учет возрастных особенностей

Период инволюции – после 55-60 лет. Задача – предупреждение или смягчение «возрастных» изменений и заболеваний, первичная и вторичная профилактика, сохранение работоспособности, формирование активного долголетия.



# Направления действия физических упражнений

## **Первое важное направление**

- повышение резервов ССС и дыхательной системы

## **Второе важное направление**

- поддерживать функции мышц и суставов

# Направления действия физических упражнений

Доступная частота сердечных сокращений с учетом возраста при выполнении физических упражнений:



20-29 лет – 150-170;



30-39 лет – 140-160;



40-50 лет – 130-150;



51-60 лет – 120-140;



свыше 60 лет – 100-120.

# Направления действия физических упражнений

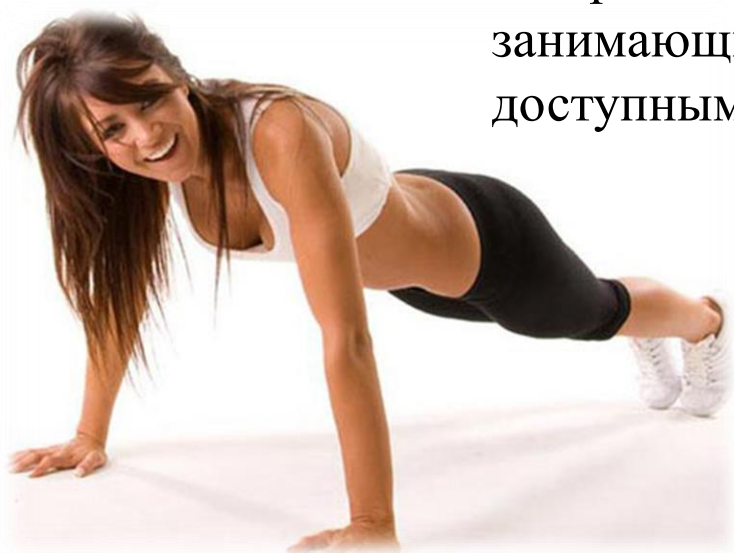
Пик ЧСС – в основной части занятия, желательно не более двух пиков. В конце занятия или после его окончания через 2-3 мин ЧСС – не более 100-120 уд/мин, к 15-30-й мин исходная частота либо ее превышение не более, чем на 30-40%. При ухудшении самочувствия, появлении признаков переутомления или заболевания прекратить тренировку до обследования и заключения врача.



# Направления действия физических упражнений



Заниматься необходимо теми видами физической активности, которые приносят удовольствие занимающимся и являются доступными.



# Направления действия физических упражнений

Для людей пожилого возраста особенно рекомендуется так называемая суставная гимнастика, при которой нагрузка достигается путем неторопливого вращений частей тела по максимальной амплитуде, которое возможно без неприятных ощущений в суставах.



# Двигайтесь к здоровью!

