

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.

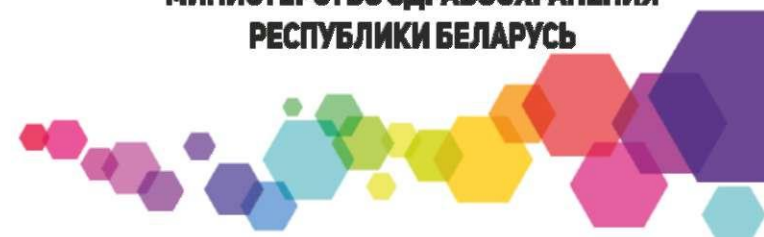
Тренирующий эффект в оздоровительной физкультуре оказывает только физическая нагрузка, при которой пульс колеблется в пределах 120–150 ударов в минуту.

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.

