

# НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

## Пирамида физической активности



Физическая активность (ФА) – это ключевой показатель расхода энергии, и поэтому имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса. ФА не следует принимать за спорт. Спорт – это один из видов ФА. Быть физически активным совсем не значит посещать спортивный зал. Подъем по лестнице, пешая прогулка до работы или магазина, танцы, уборка дома, прополка грядок на даче, выгуливание собаки, езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах – все это доступные для современного человека элементарные формы ФА.

Выделяют *три уровня* физической активности:

- Низкая ФА (гиподинамия) соответствует состоянию покоя, когда энергетические затраты организма минимальны (просмотр телевизора, чтение книги).
- При умеренной (средней) ФА повышается уровень частоты сердечных сокращений (ЧСС), появляется ощущение тепла, легкой одышки, что соответствует быстрой ходьбе, плаванию, езде на велосипеде по ровной поверхности, танцам. Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной. ВОЗ рекомендует не менее 30 минут регулярной ФА средней интенсивности ежедневно.
- Интенсивная ФА: значительно повышается ЧСС, потоотделение, "не хватает дыхания".

Интенсивность ФА можно определить по максимальной частоте сердечных сокращений (МЧСС), используя формулу:

- с 18 до 60 лет:  $МЧСС = 220 - \text{возраст}$
- 60 и более лет:  $МЧСС = (220 - \text{возраст}) \times 0,87$

Умеренной ФА будет в случае, если Ваше ЧСС будет составлять от 50 до 70% МЧСС.

Интенсивная ФА – 70% МЧСС и более.

Например, Ваш возраст 25 лет, подставив данные в формулу, получаем МЧСС=195 ударов в минуту. В данном случае при умеренной ФА ЧСС должна составлять от 50 до 70%, т.е. 98-136 ударов в минуту.

Физическую активность можно изобразить в виде пирамиды, чтобы объяснить фактические потребности деятельности каждого человека. Пирамида ФА имеет «четыре уровня». Каждый уровень этой пирамиды включает в себя один или два вида деятельности.

### Распределение физической активности



Физическая активность уровня 1 является самой основной физической активностью и должна выполняться каждый день как можно чаще. Продолжительность, необходимая для выполнения действий уровня 1, составляет минимум 30 минут в день. Однако это не значит, что в течение 30 минут вы должны идти быстро, не останавливаясь. Вы можете, быстро идти, чтобы успеть на автобус в течение 5 минут, затем добавляете уборку дома в течение 20 минут и поднимаетесь по лестнице в течение 5 минут.

Уровень 2 ФА выполняется в течение более длительного периода времени (без остановки) в течение минимум 20 минут и 3-5 раз в неделю. Примерами этой аэробной активности являются бег трусцой, езда на велосипеде и плавание. В то время как примеры спортивных мероприятий, которые вы можете сделать, это играть в баскетбол, бадминтон, волейбол и так далее.

Переходя к ФА уровня 3, Вы можете выбрать два типа физической активности: упражнения для тренировки гибкости, силовая тренировка или досуг. Преимущество гибких тренировок состоит в том, чтобы помочь расслабить мышцы и поддержать функцию суставов. Чем больше у вас хорошей гибкости, тем легче и свободно движется тело (растяжка, вольные упражнения и йога).

Четвертый уровень ФА («сидячий») должен быть значительно снижен (игры за компьютером или в мобильном телефоне, чтение книги). Длительный период низкой ФА может привести к гиподинамии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения.

Для профилактики ожирения и гиподинамии, а также с целью снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний взрослым необходимо по крайней мере 150 мин в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности или 75 мин (1 час 15 мин) в неделю аэробной физической активности высокой интенсивности.

Пациентам с ожирением и избыточной массой тела рекомендуется 225–300 мин в неделю ФА умеренной интенсивности или 150 мин в неделю аэробной ФА высокой интенсивности, что эквивалентно тратам в 1800–2500 ккал в неделю.

Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни!