

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЫБОР

В рекомендациях ВОЗ под **физической активностью** понимается не только занятия какими-либо видами спорта, но любой вид активности: домашние дела, двигательная активность (например, ходьба пешком или езда на велосипеде), активность в период профессиональной деятельности (если человек все еще работает), деятельность в рамках повседневной жизни, семьи и сообщества.

В процессе перехода к физически активному образу жизни людям старших возрастных групп следует постепенно увеличивать частоту и длительность физических упражнений на протяжении определенного периода времени. Минимальный уровень физических упражнений слабой или умеренной интенсивности могут обеспечить регулярные прогулки, что является доступным для большинства людей.

При когнитивных нарушениях рекомендуется лечебная физкультура и плавание в бассейне, прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, скандинавская ходьба, прогулки, танцы под любимую музыку дома, игры настольные: шахматы, шашки, нарды, а также разгадывать кроссворды, ребусы, sudoku.

Виды повседневной физической активности, например, подъем по лестнице, садовые работы и т.д., также может оказывать благоприятное действие на состояние здоровья человека при условии, что интенсивность активности соответствует возможностям каждого отдельного человека.

Основные положения

1. Физическая активность – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду и др.).
2. Физическая активность должна быть регулярной, не менее 3-5 раз в неделю и приносить удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и др.).

3. Заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

4. Физическая активность умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю.

5. Аэробные упражнения должны выполняться продолжительностью не менее 10 минут ежедневно.

6. Для профилактики падений рекомендуются упражнения на баланс три и более раз в неделю.

7. Для укрепления силы мышц рекомендуются силовые упражнения, задействовав основные группы мышц, два и более раз в неделю.

8. Если рекомендуемый объем физической активности трудно выполним, следует выполнять упражнения, соответствующие возможностям и состоянию здоровья.

ВАРИАНТЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Умеренная физическая активность (150 минут в неделю)

- ходьба
- работа в саду (должна быть регулярной)
- медленная езда на велосипеде
- танцы
- занятия йогой
- настольный теннис
- подъем по лестнице
- свободное плавание
- уборка (мытьё полов, окон)
- упражнения на баланс, растяжку, силовые упражнения с небольшим весом

2. Интенсивная физическая активность (75 минут в неделю)

- бег трусцой
- баскетбол

- футбол
- быстрая езда на велосипеде
- ходьба на лыжах по ровной местности
- плавание
- теннис
- бадминтон
- силовые упражнения с большим весом
- конный спорт
- танцы

Для занятий Интенсивной физической активностью необходимо дополнительное медицинское обследование!

Максимальная возрастная частота сердечных сокращений определяется по формуле: 220 ударов/мин. минус возраст. Нагрузки разрешаются при тренировочном пульсе 50-75% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Ограничение нагрузки необходимо, если появились:

- головокружение
- ощущение «прилива крови к лицу»
- дискомфорт или боль в области сердца
- сильное утомление
- одышка
- нарушение координации
- посинение конечностей
- значительное учащение пульса (превышение тренировочных значений)
- снижение или чрезмерное повышение артериального давления
- резкие боли в суставах или пояснице

Противопоказания для занятий

- острый период заболеваний или обострение хронических заболеваний

- если в состоянии покоя частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту
- тяжелые нарушения ритма сердца
- если артериальное давление выше 170/100 или ниже 90/50 мм рт.ст.
- грубые нарушения памяти и умственной работоспособности

Структура занятия

1. Разминка (разогрев).

5-10 минут. Состоит из легких потягиваний, физических упражнений низкой интенсивности (например, ходьба).

2. Активная фаза.

10-40 минут. Аэробная (сердечно-сосудистая) нагрузка.

3. Заминка.

5-10 минут. Упражнения такие же, как при разминке.

Советы

1. Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями, членами семьи, единомышленниками.
2. Во избежание обезвоживания пейте достаточное количество воды.
3. Занимайтесь в удобной одежде и спортивной обуви.
4. Для людей, страдающих хроническими заболеваниями, необходим медицинский контроль.

Рассмотрим некоторые из видов *физической активности*.

Лечебная физкультура при когнитивных нарушениях включает упражнения на координацию движений, равновесие, растяжение мышц (укрепляют волевую деятельность), упражнения для пальцев рук и кистей, гимнастику для глаз, дыхательные упражнения, включаются упражнения на расслабление. Используются все виды исходных положений, применяются упражнения на все группы мышц. При сопутствующей артериальной

гипертензии в исходном положении лежа на спине нужно положить под голову подушку. Рекомендуется использовать гимнастическую палку, так как это помогает контролировать качество выполнения упражнений.

Массовые формы лечебной физической культуры применяются не только с лечебной, но и с профилактической целью, особенно в группах «Здоровье» для занятий с лицами пожилого возраста.

Ходьба. Умеренная гимнастика, всего 150 минут в неделю (или 75 минут высокой физической нагрузки), в сочетании с ежедневным хождением пешком не менее 500 метров увеличивает объем коры головного мозга человека во фронтальной и парietальных областях. Эти области ответственны за рабочую память, внимание и переключение с одного задания на другое.

Лечебная дозированная ходьба показана для нормализации походки человека при заболеваниях нервной системы, опорно-двигательного аппарата, а также при нарушениях обмена веществ, для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Дозируется лечебная ходьба скоростью передвижения, длиной дистанции, рельефом местности.

Подбор скорости (количество шагов в минуту) и расстояние (или продолжительность) подбираются индивидуально и оптимально для человека с учетом состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Во время ходьбы испытуемому и (или) его сопровождающему следует быть внимательным к неровностям дороги. Рационально, чтобы он не стеснялся командовать себе «левой»-«правой» или счет «раз-два-три-четыре». Ходить рекомендуется ежедневно, не менее 30-40 минут. Для занятий лечебной дозированной ходьбой важно подбирать удобную обувь с устойчивой подошвой. Прогулки можно совмещать с походами в магазин, аптеку, музей, на клубные встречи. При нарушении равновесия следует пользоваться тростью.

Терренкур (дозированное восхождение) - лечение дозированной ходьбой с постепенным подъемом и спуском на специальных маршрутах. Применяется также при сопутствующих заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушениях обмена веществ, при травматических поражениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

В зависимости от крутизны подъема маршруты терренкура делятся на группы: с углом подъема от 4 до 10°, с углом подъема 11-15° и с углом подъема 16-20°.

«Скандинавская ходьба с палками» подходит как для занятий в группе, так и для индивидуальных занятий, она доступна и не травмоопасна.

Движения рук, ног, туловища при ходьбе с палками осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Ширину шага регулирует амплитуда движения рук вперед-назад, а отталкивание специальной палкой заставляет делать более широким шаг.

Чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бедер, грудного отдела, шеи и плеч. Техника скандинавской ходьбы с палками соответствует с одной стороны естественному стереотипу движения при обычной ходьбе, а с другой - технике ходьбы на лыжах, что обеспечивает участие мышц всего тела в процессе движения.

Скандинавская ходьба с палками подходит как для индивидуальных занятий, так и для занятий в группе, она доступна и не травмоопасна.

Скандинавская ходьба с палками улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снимает напряжение мышц шейно-плечевого отдела, укрепляет мышцы спины, позволяет снизить нагрузку на суставы ног на 10-20% по сравнению с обычной ходьбой, улучшает настроение, устойчивость к стрессам, снижает раздражительность, регулирует работу центральной нервной системы.