

Гиподинамия—причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний. Чтобы избежать развития гиподинамии и снизить риск возникновения множества смертельных болезней, Вы должны активно двигаться, например, ходить не менее 10 часов в неделю.

По результатам скрининга за первое полугодие 2011 года физическая активность, соответствующая ежедневной физической нагрузке (ходьба, упражнения и т.д.) не менее 30 минут, выявлена у 30,3% обследованных. По результатам 4-го Национального исследования по РК более 73 % населения ведут малоподвижный образ жизни, только 23% опрошенного населения ведут физически активный образ жизни.

ФИЗКУЛЬТУРА – ЛУЧШИЙ ДРУГ СЕРДЦА

Сердце - это тоже мышца, нуждающаяся в кислороде, и в нём тоже есть капилляры, которые активизируются при физической нагрузке. Если физическая нагрузка имеет регулярный характер, то при выполнении упражнений сердце активизируется, при этом пульс увеличивается незначительно.

Признак здорового сердца и его экономной работы – невысокая частота пульса в состоянии покоя. Подсчитайте пульс утром после сна, лёжа в постели, и сравните с приведёнными данными:

55-60 в минуту - отлично; 70-80 в минуту - удовлетворительно;
60-70 в минуту - хорошо; 80 в минуту - плохо

КАК ПЛАНИРОВАТЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Сходите на каток или в бассейн, пробежите несколько километров на лыжах или пройдёте пешком путь, который могли бы проехать на автобусе — это будет неплохое начинание. Однако помните основное правило оздоровительных физических тренировок: их необходимо выполнять систематически.

Положительных результатов можно достичь только при условии регулярности физических нагрузок. Врачи рекомендуют еженедельно тратить не менее 2000 ккал только за счёт физической активности. Выбрать частоту тренировок и продолжительность разовой нагрузки можно, используя приведённые ниже данные

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РАЗОВОЙ НАГРУЗКИ

Тип нагрузки	расход энергии, (ккал/ч)
Медленная ходьба (3-4 км/ч)	280-300
Ходьба в среднем темпе (5-6 км/ч)	350
Ходьба быстрая (7 км/ч)	400
Бег трусцой (7-8 км/ч)	650
Медленный бег (9-10 км/ч)	900
Бег в среднем темпе (12-13 км/ч)	250
Езда на велосипеде (40 км/ч)	850
Плавание (40 м/мин)	530
Теннис в умеренном темпе	425
Катание на коньках в умеренном темпе	350
Спортивные игры	600
Аэробная ритмическая гимнастика	600

КАК ВЫБРАТЬ ТИП НАГРУЗОК ПОДХОДЯЩИЙ ИМЕННО ВАМ

Выбранный режим физической активности должен соответствовать уровню тренированности Вашего организма, т.е. дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Уровень тренированности сердечнососудистой системы можно определить с помощью несложного теста:

1. Измерьте свой пульс в обычном спокойном состоянии.
2. Сделайте 20 приседаний за 30 секунд.
3. Через 3 минуты повторно измерьте пульс и вычислите разницу между вторым и первым результатами.

Результат:

- хорошая тренированность—до 5 ударов;
- удовлетворительная — 5-10 ударов;
- низкая — более 10 ударов.

В любом случае, приступая к тренировкам, соблюдайте умеренность. На начальном этапе тренировок увеличивайте время занятий до достижения оптимальной нагрузки. Оптимальная нагрузка — это 85% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС = 220 минус ваш возраст

До достижения оптимальной нагрузки не следует увеличивать интенсивность занятий, скорость ходьбы, бега или плавания, вес отягощения. Со временем, когда занятия станут для Вас привычными, интенсивность можно увеличить

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Ходьба. Ходьба в медленном темпе (3-4 км/ч) по 30-50 минут в день 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект даёт быстрая ходьба — по 30 минут в день 3-5 раз в неделю. К нагрузкам такой интенсивности следует переходить постепенно и поэтапно.

Оздоровительный бег. Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.

ЗАЧЕМ НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА!

- Даже при отсутствии жалоб необходимо провести электрокардиографическое исследование не только в покое, но и при физической нагрузке, что может позволить выявить скрытую коронарную недостаточность.
- Перед тем как приступить к тренировкам, важно выяснить, каково состояние Вашего позвоночника и суставов. Многие невинные, на первый взгляд упражнения могут привести к серьёзным последствиям.
- Больные ишемической болезнью сердца и с артериальной гипертензией при регулярных занятиях физкультурой должны систематически консультироваться с врачом.
- Если главная цель Ваших спортивных занятий - здоровье, то Вам необходимо помнить о том, что для сердца полезны только аэробные нагрузки.

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить физическую активность:

- Старайтесь, как можно больше двигаться
- Три раза в день потратьте по 10 минут на простое упражнение: встаньте, распрямитесь и походите
- Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком
- Участвуйте в активных играх своих детей или детей ваших друзей и родственников
- Старайтесь регулярно выполнять посильную физическую работу, например, на даче
- Чаще бывайте на природе



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ



ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖҮКТЕЛІМІ НЕ ҮШІН ҚАЖЕТ



Гиподинамия – жүрек-қан тамырлар жүйесі ауруларының, атап айтқанда инсульт, артық салмақ, қант диабеті, остеопороз және т.б. көптеген басқа аурулардың дамуына себепші. Гиподинамияның дамуына жол бермеу үшін және өлімге душар ететін көптеген аурулардың туындау қаупін азайту үшін, Сіз белсенді қимыл-қозғалыстар жасауыңыз керек, мысалы, аптасына 10 сағатан кем емес

2011 жылдың бірінші жартыжылы ішінде жүргізілген скрининг қорытындысына сәйкес күнделікті дене шынықтыру (жаяу жүру, жаттығу жасау және т.б.) жүктеліміне сәйкес 30 минуттан кем емес дене белсенділігі тексерілгендердің 30,3%-нан анықталған. ҚР бойынша жүргізілген 4-ші Ұлттық зерттеулердің нәтижесіне сәйкес 73 %-нан аса халық аз қимылдайтын өмір сүру салтын ұстанады, сұралғандардың 23%-ы ғана белсенді дене шынықтыру салтымен өмір сүреді.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ – ЖҮРЕКТІҢ ЕҢ ЖАҚСЫ ДОСЫ

Жүрек – бұл да оттегін қажет ететін бұлшық ет, әрі оның дене шынықтыру барысында қан айдау қарқыны күшейетін қылтырлары да бар. Егер дене шынықтыру жүктелімі жүйелі сипатта болса, онда жаттығу жасаған кезде жүрек қызметінің қарқыны күшейеді, бұл ретте жүрек қағысы аздап ұлғаяды.

Жүректің саулығының және оның тиімді жұмысының белгісі – тыныш күйде тұрған кездегі жүрек қағысы жиілігінің төмен болуы. Ертеңгісін ұйқыдан ояңған кезде жүрек қағысыңызды санаңыз, сонан соң келесі берілген деректермен салыстырыңыз:

минутына 55-60 рет – өте жақсы; минутына 70-80 рет – қанағаттанарлық;
минутына 60-70 рет – жақсы; минутына 80 рет – нашар;

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖҮКТЕЛІМІҢІЗДІ ҚАЛАЙ ЖОСПАРЛАУ КЕРЕК

Сырғанау алаңына немесе бассейнге барыңыз, бірнеше шақырым шаңғымен жүгіріңіз немесе автобуспен жүретін жолыңызды жаяу жүріп өтіңіз – бұл жақсы бастама болады. Алайда сауығу үшін дене шынықтыру жаттығуларын жасаудың негізгі тәртібін ұмытпаңыз: оларды жүйелі түрде орындау керек.

Дене шынықтыру жүктелімі жүйелі болған жағдайда ғана жақсы нәтижелерге жетуге болады. Дәрігерлер тек қана дене белсенділігі есебінен аптасына 2000 –нан кем емес ккал жұмсау керек деп кеңес береді. Төменде берілген деректерді пайдаланып, жаттығулардың жиілігі мен бірреттік жүктелімінің ұзақтығын таңдап алуға болады.

ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЖИІЛІГІ МЕН БІРРЕТТІК ЖҮКТЕЛІМНІҢ ҰЗАҚТЫҒЫ

Жүктелімнің түрі	жұмсалатын күш, (ккал/с)
Баяу жаяу жүру (3 - 4 км/с)	280-300
Орташа қарқынмен жаяу жүру (5-6 км/с)	350
Тез жаяу жүру (7 км/с)	400
Жортақтап жүгіру (7-8 км/с)	650
Баяу жүгіру (9-10 км/с)	900
Орташа қарқынмен жүгіру (12-13 км/с)	250
Велосипед тебу (40 км/с)	850
Суда жүзу (40 м/мин)	530
Баяу қарқынмен теннис ойнау	425
Баяу қарқынмен коньки тебу	350
Спорт ойындары	600
Аэробалық ритмикалық гимнастика	600

ӨЗІҢІЗ ҮШІН ЕҢ ҚОЛАЙЛЫ ЖҮКТЕЛІМ ТҮРІН ҚАЛАЙ ТАҢДАУ КЕРЕК

Дене белсенділігінің таңдап алынған режимі өз ағзаңыздың, яғни тыныс алу және жүрек-қан тамырлары жүйелерінің жаттықтырылу деңгейіне сәйкес болуы тиіс. Жүрек-қан тамырлары жүйесінің жаттықтырылу деңгейін қарапайым тестінің көмегімен анықтауға болады:

1. Кәдімгі тыныштық жағдайында өзіңіздің жүрек қағысыңызды өлшеңіз.

2. 30 секунд ішінде 20 рет отырып-тұрыңыз

3. 3 минуттан кейін жүрек қағысын қайта өлшеңіз және екінші мен бірінші нәтижелердің айырмашылығын есептеп шығарыңыз.

Нәтиже:

- жақсы жаттыққандық – жүрек қағысы 5 ретке дейін;

- қанағаттанарлық – 5-10 рет;

- нашар – 10 –нан асады.

Әйтсе де, жаттығу жасаған кезде шамаңыз жететін мөлшерден асып кетпеңіз. Жаттығулардың бастапқы кезеңінде жаттығу жасау уақытын ұтымды жүктелімге жеткенге дейін арттыра беріңіз. Ұтымды жүктелім – бұл жүректің ең жоғары жиырылу жиілігінің (ЖЖЖЖ) 85%-ы.

ЖЖЖЖ = 220-дан Сіздің жас мөлшеріңізді алу

Ұтымды жүктелімге қол жеткізгенге дейін жаттығу қарқынын, жаяу жүру, суда жүзу немесе жүгіру жылдамдығын, ауырлық салмағын да арттыру керек емес. Уақыт өте келе, жаттығулар Сіз үшін әдетке айналған кезде, қарқынын арттыруға болады.

ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ КЕҢ ТАРАЛҒАН ТҮРЛЕРІ

Жаяу жүру. Күніне 30-50 минуттан аптасына 4-5 рет ақырын аялдап жаяу жүру (3-4 км/с) ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін біршама арттырады.

Жақсы сауықтыру әсері тез жаяу жүрген кезде болады – күніне 30 минуттан аптасына 3-5 рет. Осындай қарқындағы жүктелімдерге кезеңімен әрі біртіндеп көшкен дұрыс болады.

Сауығу үшін жүгіру. Жүйелі түрде 20 минуттан кем емес ақырын жүгіру иммундық жүйені нығайтады, қанның құрамындағы гемоглобинді көбейтеді, әрі көңіл-күйді жақсартыды.

ДӘРІГЕРДІҢ КЕҢЕСІ НЕ ҮШІН КЕРЕК!

Тіпті еш жеріңіз ауырмағанымен тыныштық жағдайында да, денеге

жүктелім түсірілген кезде де электрокардиографиялық тексерулерден өту керек, бұл жасырын коронарлық жеткіліксіздікті анықтауға мүмкіндік береді.

Жаттығуға кірісер алдында өзіңіздің омыртқаңыз бен буындарыңыздың жағдайын тексеріп алу керек. Бір қарағанда қарапайым болып көрінетін жаттығулардың өзі ағзаға күрделі зақым келтіруі мүмкін.

Жүрегінің ишемиялық сырқаты мен артериалдық гипертониясы бар науқастар дене шынықтырумен жүйелі түрде айналысқан кезде арасында дәрігермен кеңесіп отыруы тиіс.

Сіздің спортпен айналысудағы басты мақсатыңыз – денсаулық болса, онда Сіз жүрек үшін тек аэробалық жаттығулардың ғана пайдалы екенін ұмытпауыңыз керек.

Дене белсенділігін арттырғысы келетіндер үшін бірнеше қарапайым кеңестер:

- Көбірек қозғалуға талпыныңыз
- Күніне үш рет 10 минуттан қарапайым жаттығулар жасаңыз: тұрыңыз, денеңізді тік ұстап, ары-бері жүріңіз
- Баспалдақтармен жаяу көтеріліп, түсіңіз
- Өз балаларыңызбен, туыстарыңыз бен достарыңыздың балаларымен белсенді ойындар ойнауға қатысыңыз
- Жүйелі түрде әліңіз келетін дене жұмысын орындауға тырысыңыз, мысалы, саяжайда
- Табиғат аясында жиірек демалыңыз



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

