

Роль физической активности у работников, занятых умственным трудом

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



План

- ▶ I. Введение: общие представления о физической культуре, обеспечивающей здоровый образ жизни.
- ▶ II. Принципы оздоровительной физической культуры и оптимизация физической активности.
- ▶ III. Оценка риска. Оценка уровня физической активности пациента. Оздоровительной физкультуре и спорту.
- ▶ IV. Рекомендации по питанию при занятиях физической культурой.
- ▶ V. Приложения. Список литературы.



Двигательная активность – естественное лекарственное средство 3

► «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения»

К.Ж. Тиссо (XVIII век)



Введение

- Реализация национальных проектов - путь к новому качеству экономики и социально-гуманитарной сферы. Национальный проект «Демография» нацелен на повышения качества жизни россиян, создание условий, при которых они будут не просто жить дольше, а вести активный и достойный образ жизни. Для этих целей будут созданы программы корпоративного здоровья для предприятий. Основное направление корпоративных программ это поддержание здорового образа жизни работника и борьбе с основными факторами риска



Группы профессий

▶ ПРОФЕССИИ УМСТВЕННОГО ТРУДА

- ▶ ПЕДАГОГИ
- ▶ УЧИТЕЛЯ
- ▶ МЕТОДИСТЫ
- ▶ ЮРИСТЫ
- ▶ И ДР.



▶ ПРОФЕССИИ ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

- ▶ ГРУЗЧИКИ
- ▶ ТРАКТОРИСТЫ
- ▶ ШАХТЕРЫ
- ▶ СТАЛЕВАРЫ
- ▶ И ДР.

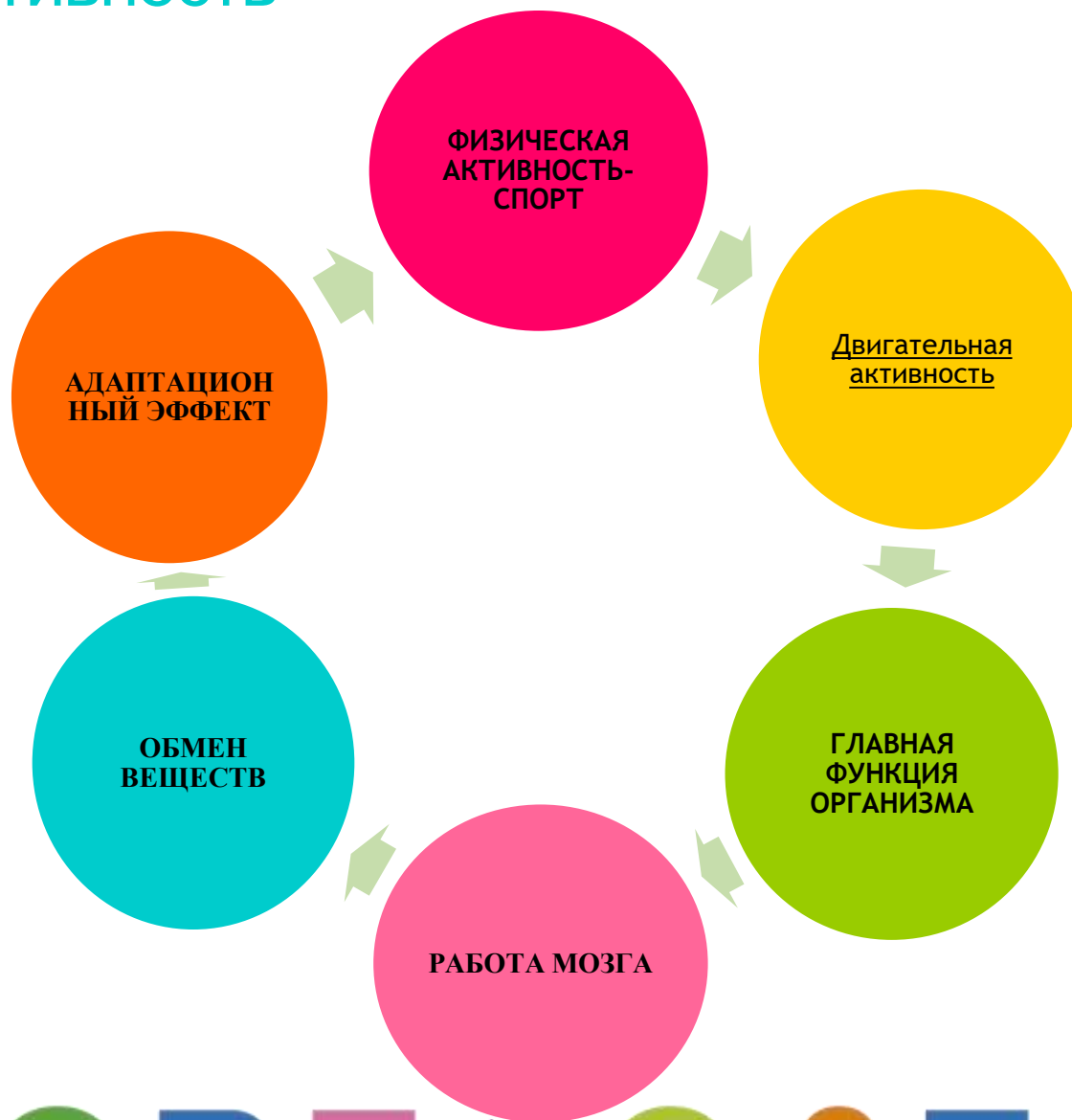


Влияние физической активности на здоровье, механизмы и факторы

- 1) оптимизация работы центральной нервной системы;
- 2) совершенствование механизмов регуляции работы вегетативных систем;
- 3) повышение адаптационных и защитных свойств организма;
- 4) нормализация обмена веществ;
- 5) совершенствование работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 6) совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- 7) устранение дефицита энерготрат



Физическая активность





Медицинский (врачебный) контроль

Анамнез, определение и оценка уровня физического развития, проведение общего клинического обследования, оценка функционального состояния.

Оценка состояния здоровья:

- здоров-не выявлено никаких жалоб и отклонений,
- практически здоров-при обследовании выявляются незначительные отклонения,
- диагноз и патологии, выявленные при соматоскопическом обследовании

Оценка физического развития:

- среднее (выше среднего, ниже среднего, низкое, высокое), гармоничное (дисгармоничное)

Медицинская группа: (методические рекомендации №01-19/31-17, утв. Госкомсанэпиднадзором РФ 17.03.1996 г.)

В зависимости от группы здоровья лица распределяются на медицинские группы для занятий физической культурой



Глобальные рекомендации по физической активности (ВОЗ, 2018 год)

10



ВОЗ разработала "Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья" с общей целью предоставления лицам, формирующим политику на национальном и региональном уровнях, руководства в отношении взаимосвязей, основанных на зависимости "доза – ответная реакция", между частотой, продолжительностью, интенсивностью, типом и общим объемом физической активности, необходимой для профилактики неинфекционных заболеваний.



Виды физической активности

- ▶ Оздоровительная ходьба
- ▶ Оздоровительный бег
- ▶ Плавание
- ▶ Ходьба на лыжах
- ▶ Скандинавская ходьба (англ. *Nordic*) или ходьба с палками
- ▶ Езда на велосипеде
- ▶ Аэробика
- ▶ Шейпинг
- ▶ Калланетика
- ▶ Пилатес
- ▶ Аквааэробика
- ▶ Дыхательная гимнастика

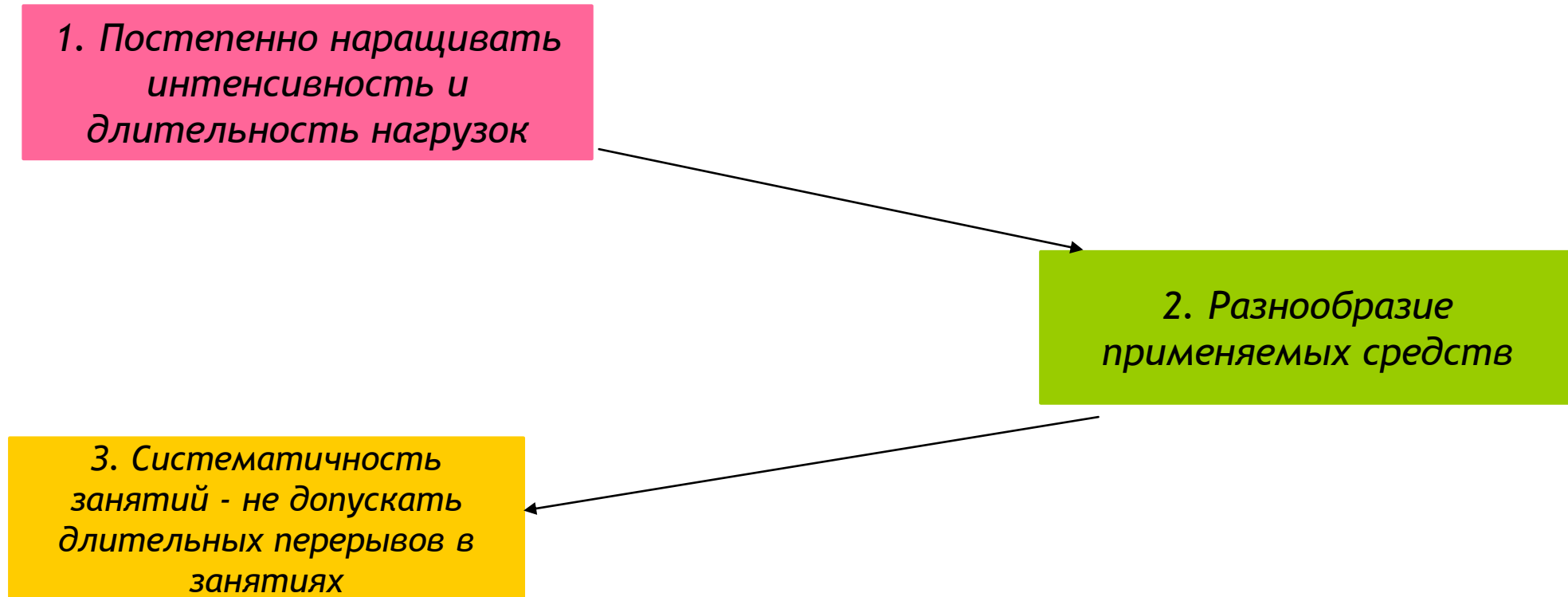


Дозирование физической нагрузки

- ▶ Достоверное улучшение физического состояния начинается с 2-разового занятия в неделю
- ▶ Наибольший эффект оказывают 3-4 разовые тренировки
- ▶ Наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170-180 уд./мин, в зависимости от возраста и состояния здоровья человека



Правила формирования индивидуального плана занятий



Желаемые результаты можно получить уже после нескольких недель регулярных тренировок

14

- ▶ *«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» -*
- ▶ *Гиппократ IV век до н.э.*



Показания и противопоказания для занятий спортом

Показания-занятия спортом показаны при оценке здоровья-«здоров», «практически здоров», физическое развитие-«среднее» или выше «среднего», гармоничное», функциональное состояние- «удовлетворительное или хорошее»

Противопоказания-острые заболевания, температура тела выше 37,5, ЧСС более 100 ударов в минуту



Чаще всего возникает вопрос?

Зачем Вам физическая нагрузка?

В XXI веке средняя физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них развивается гиподинамия – снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений

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



Частота тренировок и продолжительность разовой нагрузки

По материалам takzdorovo.ru

- официального ресурса программы «Здоровая Россия»

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, или джоггинг (7-8 км/ч)	650
Медленный бег (9-10 км/ч)	900
Бег в среднем темпе (12-13 км/ч)	1250
Езда на велосипеде (40 км/ч)	850
Плавание (40 м/мин)	520
Теннис в умеренном темпе	425
Катание на коньках в умеренном темпе	350
Горные лыжи	580
Спортивные игры	600
Аэробная ритмическая гимнастика	600





Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

Спасибо за
внимание!

www.budzdorovperm.ru

