**НАЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ПРИ ЕЖЕГОДНОЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группы динамического наблюдения** | **Медицинские группы для занятий физкультурой** | **Двигательный режим** | **Программы физической активости** |
| Первая группа - здоровые, не предъявляющие жалоб | Первая | Режим поддержания спортивного долголетия (спортивный) направлен на повышение функциональных воз­можностей, на более длительное сох­ранение спортивной работоспособ­ности. | 8,9 |
| Вторая группа – практически здоровые с факторами риска | Первая или вторая | Тренировочный—предусматривает постепенное наращивание нагрузок в целях повышения функциональных возможностей организма. | 6,7 |
| Третья группа – хронические больные с компенсированными формами | Третья | Режим общей физической подготов- ки направлен на разностороннее развитие физиологических функций | 4,5 |
| Четвертая группа – хронические больные, в стадии клинической субкомпенсации | ЛФК по комплексу в соответствии с диагнозом и функциональными возможностями | Реабилитационный (восстановитель­ный) направлен на восстановление здоровья после заболевания, травмы | 1,2,3 |
| Пятая группа – хронические больные, в стадии декомпенсации | Физкультурно-оздоровительные занятия противопоказаны | ЛФК по комплексу в соответствии с диагнозом |  |

**ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **ПРОГ-РАММЫ** | **СОДЕРЖАНИЕ ЦИКЛА** | | **Сумма циклов и интервал** |
| **Медленное передвижение (1-я часть)** | **Быстрое передвижение (2-я часть)** |
| **1** | Медленная ходьба 200 метров за 5 минут | Спокойная ходьба 60 метров за 1 минуту | 3 цикла,отдых сидя 1 минута после каждого цикла |
| **2** | Спокойная ходьба 300 метров за 5 минут | Ускоренная ходьба 80 метров за 1 минуту | 3 цикла, после каждого цикла 1 минута медленной ходьбы |
| **3** | Ускоренная ходьба 400 метров за 5 минут | Быстрая ходьба 100 метров в 1 минуту | 3 цикла, после каждого цикла 1 минута спокойной ходьбы |
| **4** | Быстрая ходьба 500 метров за 5 минут | Медленный бег 60 метров в 1 минуту | 3 цикла, после цикла 1 минута спокойной ходьбы |
| **5** | Быстрая ходьба 500 метров за 5 минут | Медленный бег 180 метров за 3 минуты | 3 цикла, после каждого цикла 1 минута спокойной ходьбы |
| **6** | Медленный бег 300 метров за 5 минут | Спокойный бег 80 метров в 1 минуту | 3 цикла, после каждого цикла 1 минута ускоренной ходьбы |
| **7** | Спокойный бег 400 метров за 5 минут | Ускоренный бег 100 метров за 1 минуту | 3 цикла, после каждого цикла 1 минута медленного бега |
| **8** | Ускоренный бег 500 метров за 5 минут | Быстрый бег 120 метров за 1 минуту | 3 цикла, после цикла 1 минута спокойного бега |
| **9** | Быстрый бег600 метров за 5 минут |  | 3 цикла, после цикла 1 минута спокойного бега |

Для занятий оздоровительной физической культурой все обследуемые делятся на три медицинские группы с учетом возраста и трудовой деятельности: первая, вторая, третья. С учетом медицинской группы и группы физического наблюдения назначается соответствующий двигательный режим и подбираются программы физической активности. К времен­ным противопоказаниям для занятий оздоровительной физкультурой относятся все болезни в остром периоде или стадии обострения (декомпенсации).

Для определения единого подхода к назначению двигательного режима при диспансеризации населения, направленного на повышение физической активности населения, предла­гается необходимый минимум двигательной активности.

**НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (ХОДЬБА)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценочные критерии** | **ВОЗРАСТ** | | |
| **Молодой до 45 лет** | **Зрелый от 45 до 60 лет** | **Пожилой старше 60 лет** |
| Дистанция (км) | 5 | 5 | 5 |
| Скорость м/мин | 100-120 | 80-100 | До 80 |
| Должная частота пульса уд/мин | 120-130 | 110-120 | До 100-110 |

Здоровые лица, при выполнении этого минимума, могут в дальнейшем включать короткие пробеги (ходьба 5 минут + 1 минута переменного бега). Пульс после бега не должен превышать 140уд/мин, не зависимо от возраста. Эффект тренировки (улучшение самочувствия и повышение работоспособности) возможен при 4-х разовых занятиях в неделю.

При использовании других видов физической культуры (лыжи, велосипед, плавание) необходимо придерживаться следующих критериев: продолжительность занятий 30 минут максимальная частота пульса: 220 — возраст (годы). Признаки благоприятного воздействия нагрузки: испарина, умеренная одышка, легкое утомление, эмоциональная бодрость.

Лица желающие увеличить двигательную активность, могут заниматься в группах общей физической подготовки. Ходьбу и бег целесообразно дополнять занятиями утренней ги­гиенической гимнастикой, которая должна состоять из 12— 15 упражнений.

Учитывая существенную статическую нагрузку на позвоночник у современных людей (большое количество времени проводится сидя), необходимо включать упражнения для уве­личения подвижности, гибкости позвоночникам суставов.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**:

1. Исходное положение (ИП) —стойка: ноги врозь, руки на поясе. Перенести тяжесть тела на левую Ногу, правая ле i ко опирается носком. Подавая таз влево, наклониться впа- аво до отказа. Повторить тоже влево. Повторить 5—6 раз.
2. ИП - стоя на четвереньках, руки прямые, ноги согнут ы в коленях под прямым углом. Выгнуть спину, голову опу стить на грудь — выдох. Прогнуть спину, голову поднять

посмотреть вверх — вдох. Повторить 6—8 раз.

1. ИП - стойка: ноги врозь. Поднимая руки вверх, прогнуться, сделать три пружинящих наклона вперед, не сгибая коленей, пытаться коснуться пола. Повторить 8—10 раз.
2. ИП — лежа лицом вниз, руки вверх. Прогнуться как можно больше, поднимая плечи, голову и прямые руки, а также прямые ноги. Принимая ИП, полностью расслабиться Повторить 8—10 раз.
3. ИП - стойка: ноги врозь, руки на поясе. Круговые вращения тазом в одну, затем в другую сторон)-. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.
4. Ходьба глубокими выпадами вперед с поворотом тулов ища и махами рук в сторону согнутой ноги. Повторить 12— 15 раз.

Лицам, имеющим хроническое рецидивирующие заболевание, рекомендуется выполнять специальные комплексы лечебной гимнастики.

**ОРИЕНТИРОВАЧНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дистанция ходьбы (км) | Утренняя гимнастика (мин) | Трудовая деятельность | Занятия другими формами физкультуры | Испытательный тест с физической нагрузкой | Нормативы реакции организма | Оценочные критерии теста |
| Низкая физическая подготовленность | Менее 5 км | Не занимается | Сидячая работа менее 5 часов в день | Не занимается | Ходьба по лестнице 4 этажа за 2 минуты | Прирост пульса не более 42 ударов в 1 минуту. | Умеренная одышка |
| Средняя физическая подготовленность | 5-10 км | 10-20 | Легкий умеренный физический труд | 2-3 раза в неделю | Ходьба по лестнице 6 этажа за 2 минуты | Прирост пульса не более 60 ударов в 1 минуту | Отсутствие потоотделения |
| Высокая физическая подготовленность | 10 и более | 20-30 | Тяжелый физический труд | 4 раза и более | Бег на месте 2 минуты со скоростью 180 шагов в 1 минуту | Допустимо более 60 ударов в 1 минуту | Быстрое восстановление пульса (3минуты) |