

Рекомендации ВОЗ

по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни (2020)

№ пп Возрастная группа /

категория

Содержание двигательной активности

1 Дети и подростки (в

возрасте 5-17 лет)

а) детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее

60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней ИЛИ

высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой;

б) физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной

нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной

системы, следует заниматься не реже трех раз в неделю

2 Взрослые (в

возрасте 18-64 года)

а) всем взрослым следует регулярно заниматься физически активной

деятельностью;

б) взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься

физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной

нагрузкой; ИЛИ не менее 75-150 минут в неделю физически активной

деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ, для

того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья,

еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию

физической активности средней и высокой интенсивности.

в) для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья,

взрослым также следует выполнять силовые упражнения средней и большей

интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю

3 Пожилые люди в

возрасте 65 лет и

старше

а) всем пожилым людям следует регулярно заниматься физически активной деятельностью;

б) пожилым людям следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, уделять в течение недели время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности;

в) для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, пожилым людям также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю;

г) в ходе еженедельных занятий физически активной деятельностью в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения риска падений пожилым людям следует не реже трех раз в неделю выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней и большей интенсивности

4 Беременные

женщины и

женщины в

послеродовом

периоде

а) следует регулярно заниматься физически активной деятельностью во время беременности и в послеродовой период;

б) для того, чтобы физическая активность приносила ощутимую пользу для здоровья, следует уделять не менее 150 минут в неделю занятиям физически

активной деятельностью средней и высокой интенсивности с аэробной нагрузкой

в) рекомендуется использовать различные виды аэробных и силовых физических упражнений. Также могут быть полезными дополнительные легкие упражнения на растяжку

г) женщины, которые до наступления беременности регулярно выполняли аэробные физические упражнения высокой интенсивности ИЛИ занимались

80

физически активной деятельностью, могут продолжать эту практику во время беременности и в послеродовой период

5 Взрослые и

пожилые люди с

хроническими

заболеваниями (в

возрасте 8 лет и

старше)

а) всем взрослым и пожилым людям с вышеуказанными хроническими патологиями следует регулярно заниматься физически активной деятельностью;

б) взрослым и пожилым людям с этими хроническими патологиями следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности;

в) для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым и пожилым людям с этими хроническими патологиями также

следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю

г) в ходе еженедельных занятий физически активной деятельностью в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения риска падений пожилым людям с этими хроническими патологиями следует не реже трех раз в неделю выполнять различные комплексные физические упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на равновесие и силовым упражнениям средней и большей интенсивности

д) при отсутствии противопоказаний взрослые и пожилые люди, страдающие этими хроническими патологиями, могут увеличивать продолжительность еженедельных занятий и заниматься более 300 минут физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ заниматься более 150 минут физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности

6 Дети и подростки (в возрасте 5-17 лет) с ограниченными возможностями

а) Детям и подросткам еженедельно следует посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью, в основном аэробного типа, средней ИЛИ высокой интенсивности;

б) детям и подросткам еженедельно следует посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью, в основном аэробного типа, средней ИЛИ высокой интенсивности

7 Взрослые (в возрасте 18 лет и

старше) с

ограниченными

возможностями

а) всем взрослым с ограниченными возможностями следует регулярно

заниматься физически активной деятельностью

б) взрослым с ограниченными возможностями следует не менее 150-300

минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней

интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ не менее 75-150 минут

физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной

нагрузкой; ИЛИ, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для

здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию

физической активности средней и высокой интенсивности;

в) для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья,

взрослым с ограниченными возможностями также следует выполнять

силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные

группы мышц не реже двух раз в неделю;

г) в ходе еженедельных занятий физически активной деятельностью в целях

повышения функциональных возможностей и предотвращения риска

падений пожилым людям с ограниченными возможностями следует не реже

трех раз в неделю выполнять различные комплексные физические

81

упражнения, в которых особое внимание уделяется упражнениям на

равновесие и силовым упражнениям средней и большей интенсивности;

д) взрослые с ограниченными возможностями могут увеличивать

продолжительность еженедельных занятий и заниматься более 300 минут

физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной

нагрузкой; ИЛИ заниматься более 150 минут физически активной

деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; ИЛИ, для

того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья,

еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию