

Полезные привычки

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ





Современный мир с его стремительным технологическим прогрессом парадоксальным образом отдаляет человека от естественной потребности в движении. Автомобили заменили пешие прогулки, лифты – подъем по лестнице, а компьютеры превратили большинство профессий в сидячую работу. В то же время научные исследования последних лет убедительно доказывают: физическая активность остается одним из фундаментальных факторов, определяющих качество и продолжительность жизни современного человека

Опросник для определения физической активности

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?	дней	= число дней
2. Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	до 10 минут	0
	10-20 минут	1
	20-40 минут	3
	40-60 минут	5
	1 час и более	7
3. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	дней	= число дней
4. Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 минут	0
	20-40 минут	1
	40-60 минут	3
	60-90 минут	5
	1,5 часа и более	7
5. Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	дней	= число дней
6. Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	до 20 минут	0
	20-40 минут	1
	40-60 минут	3
	60-90 минут	5
	1,5 часа и более	7
7. Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении?	8 часов и более	0
	7-8 часов	1
	6-7 часов	2
	5-6 часов	3
	4-5 часов	4
	3-4 часов	5
	1-2 часов	6
Менее 1 часа	7	

менее 21 балла - недостаток физической активности (гиподинамия)
21-28 баллов - относительно недостаточная физическая активность
28 и более баллов - физическая активность оптимальна

Вне зависимости от своей интенсивности и продолжительности физические упражнения способствуют расходу энергии. Благодаря физической активности легче, чем при помощи диеты, добиться отрицательного баланса энергии, т.е. способствовать контролю за массой тела



ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Основные принципы занятий физической активностью

01

Оптимальная частота:
не менее 5 раз в
неделю, лучше
ежедневно

02

Постепенное
увеличение нагрузки

03

Продолжительность:
20-60 минут

04

Интенсивность:
- Умеренная (пульс
50-70% от МЧСС)
Скорость упражнений
позволяет комфортно
беседовать
- Интенсивная (пульс
более 70% от МЧСС)
Соревновательный вид
физической активности

*Максимальная частота сердечных сокращение (МЧСС)
рассчитывается по формуле: $МЧСС = 220 - \text{возраст}$



Координационный центр
МГУ им. Н.П. Орлова

*Необходимую для здоровья норму движения
можно получить разными способами:*

Утренняя гимнастика (зарядка)

Помогает проснуться и взбодриться, включиться в повседневный ритм жизни, повысить общий тонус организма

Ходьба пешком

Снижает риск хронических заболеваний, замедляет процессы старения

Катание на роликах

Тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает выносливость организма, делает тело пластичным и гибким, помогает избавиться от лишних килограммов

Езда на велосипеде

Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляет мышцы и улучшает координацию движений

Подвижные игры, танцы

Наряду с физической нагрузкой человек получает высокий эмоциональный подъем

Плавание

Улучшает сердечную и дыхательную выносливость, развивает мышечную силу, гибкость

Занятие садоводством, уборка дома

Помогают сохранить отличную физическую форму и нормальный вес, укрепить здоровье и иммунитет

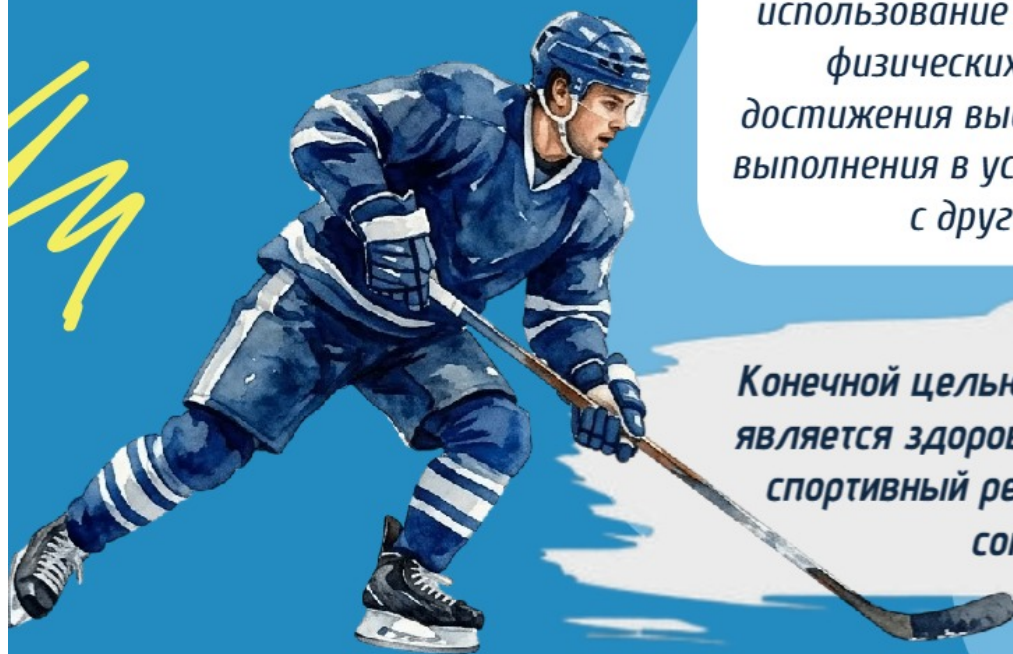


Координационный центр
МГУ им. Н.П.Огарева

Физическая культура - это часть общечеловеческой культуры, направленная на использование различного вида двигательной активности в целях поддержания и укрепления своего здоровья



Спорт - это целенаправленное использование специализированных физических упражнений для достижения высоких результатов их выполнения в условиях соперничества с другими людьми



Конечной целью физической культуры является здоровье, а спорта - итоговый спортивный результат и победа над соперниками



Координационный центр
МГУ им. Н.П.Огарева

””



Физическая активность является основой для формирования здорового человека как в физиологическом, так и в психологическом плане, она оказывает комплексное воздействие на организм и психическое здоровье, способствуя профилактике заболеваний, улучшению качества жизни и общему благополучию.

Директор Центра Спортивной подготовки студенческих сборных команд
Рамиль Байчурин