

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА



Зож – спорт

- Физкультура – вот еще один фактор, который играет немаловажную роль в поддержании здорового образа жизни. Ведь каждый человек хочет подольше прожить свою жизнь, больше успеть сделать в ней что-то полезное для общества, для себя, для своих родных и близких. Но, чтобы все это успеть сделать, нужно не только подольше прожить, но еще и не состариться раньше времени. Для этого у человека есть физическое состояние. А для поддержания тонуса организма следовало бы заниматься физкультурой. Занятие различного вида физическими упражнениями поможет человеку не только встретить достойную старость, но и остаться в хорошей форме.



ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ ФА, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИП **ТРУД**

Т

– тип физической нагрузки



АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ

(продолжительные повторяющиеся движения, вовлекающие в работу множество групп мышц)

Р

– регулярность нагрузки



5 РАЗ В НЕДЕЛЮ,
а лучше - ежедневно

У

– уровень интенсивности физической нагрузки

контролируется:

- по пульсу
- по возможности разговаривать во время физической активности

УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

- пульс от 50 до 70% МЧСС*
- можно комфортно разговаривать

**30 МИНУТ
В ДЕНЬ**

или

ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

- пульс от 70 до 85% МЧСС*
- появляется одышка при разговоре

**15 МИНУТ
В ДЕНЬ**

Д

– длительность нагрузки (минут в день)



*

МЧСС = 220 - ВОЗРАСТ

(МЧСС - максимальная частота сердечных сокращений)

Контролировать свой уровень физической активности можно с помощью бесплатных мобильных приложений.



НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ:

Ишемической
болезни сердца

на **30%**

Сахарного
диабета
II типа

на **27%**

Рака толстого
кишечника
и рака
молочной железы

на **21-25%**



Распределение физической активности

ОГРАНИЧИТЬ
(не более 30 мин)

- просмотр телевизора
- видео- и компьютерные игры
- настольные игры
- пребывание в положении сидя

2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

ДОСУГ:

- качели
- боулинг
- работа в саду

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ И ГИБКОСТЬ:

- отжимания, подтягивания
- боевые искусства
- танцы
- растяжка, йога

3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коньки
- велосипед
- скейтборд
- плавание
- бег, спортивная ходьба

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА:

- волейбол
- баскетбол
- футбол
- теннис

ЕЖЕДНЕВНО

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)
- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой



ПОЛЬЗА ЛЕТНИХ ИГР НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!



НАСЫЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА
КИСЛОРОДОМ



ВЫРАБОТКА ВИТАМИНА D



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ



ПРОФИЛАКТИКА
ПЛОСКОСТОПИЯ (ХОДЬБА
БОСИКОМ ПО ТРАВЕ, ПЕСКУ,
ГАЛЬКЕ)



ПРОФИЛАКТИКА
ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
 - после прикосновения к животным;
 - после посещения туалета;
 - после всякого загрязнения.
- Это убережет вас от болезней.



После еды всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.



Береги свои
глаза, при
чтении
держи
книгу на
расстоянии
35–40 см от
глаз.

Длительность просмотра
телевизора и работы с
компьютером не более 30–45
минут. Необходим перерыв.



СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури! Дым от сигарет загрязняет легкие, затрудняет дыхание и работу сердца, желтеют зубы, теряется внешняя привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОКой

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола – угол в локте составляет приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,
первым делом руки мой!



ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ?

Регулярные физические нагрузки:

- снижают риск развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета II типа, рака толстого кишечника и молочной железы;
- предотвращают появление артериальной гипертонии (а у пациентов с гипертонической болезнью приводят к снижению АД);
- способствуют снижению общего холестерина в крови и риска развития атеросклероза;
- улучшают баланс потребления и расхода энергии и снижают массу тела;
- предотвращают потерю костной массы (это защищает от остеопороза и переломов костей);
- повышают психологическую устойчивость (улучшают настроение, снимают стресс и усталость).

КАК И СКОЛЬКО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ (ФА)?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует:

- для получения пользы заниматься умеренной ФА не менее 150 минут в неделю (2 часа 30 минут), или 75 минут (1 час 15 минут) интенсивной аэробной ФА, или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА;
- для получения более значительной пользы необходимо увеличить аэробную ФА до 300 минут в неделю (5 часов) умеренной ФА, или 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю интенсивной ФА, или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной ФА.



ФА – любое движение тела, производимое мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя.



Аэробными называют нагрузки, направленные на развитие выносливости и связанные с учащением пульса и сжиганием жира.

Чтобы получить максимальный эффект от занятий необходимо соблюдать принцип F.I.T.T.:

Frequency (ЧАСТОТА):

- не менее 5 раз в неделю, а лучше - ежедневно.

Intensity (ИНТЕНСИВНОСТЬ):

- умеренная;
- интенсивная.

Time (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ):

- для умеренной активности – 30 мин. ежедневно;
- для интенсивной – 20 мин. ежедневно.

Type (Вид Физических Упражнений)

Наилучший вид физических занятий для повышения тренированности сердечно-сосудистой системы – аэробная ФА – продолжительная ритмическая активность, вовлекающая большие группы мышц (ходьба, плавание и др.).



Составьте свою **тренировку** на takzdorovo.ru (www.takzdorovo.ru -> Сервисы -> Составить тренировку)

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ИНТЕНСИВНОСТЬ)?

ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

- 1 Сначала надо посчитать максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС), индивидуальную для каждого возраста по формуле

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$$

- 2 Затем рассчитывать нагрузку (или посмотреть в специальной таблице).

При умеренной ФА пульс равен 50-70% от МЧСС, при интенсивной более 70% от МЧСС.



Если скорость упражнений позволит комфортно беседовать, то такая нагрузка является **умеренной**.

Соревновательный вид физической активности обычно рассматривается как уровень **интенсивной** нагрузки.

Чтобы определить эффективность занятий ФА и убедиться в их пользе, можно оценивать уровень своей тренированности несколько раз в год



Физическая тренированность – степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости.

Чаще всего тренированность человека определяется уровнем тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Самостоятельно уровень тренированности сердечно-сосудистой системы определяется 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 теста:

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



Гиподинамия и ее влияние на здоровье.

Цель данной презентации: дать определение распространенному недугу 21-го века ГИПОДИНАМИИ, указать причины его возникновения, обозначить опасность данного заболевания и раскрыть методы профилактики.



Гиподинамия

Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.
//Аристотель//

Какие проблемы может вызвать сидячий образ жизни?



Ожирение



Диабет



Гипертония



Остеохондроз



Хронический
запор



Болезни сердца



Радиккулит



Геморрой



Воспаление
простаты



Рак кишечника