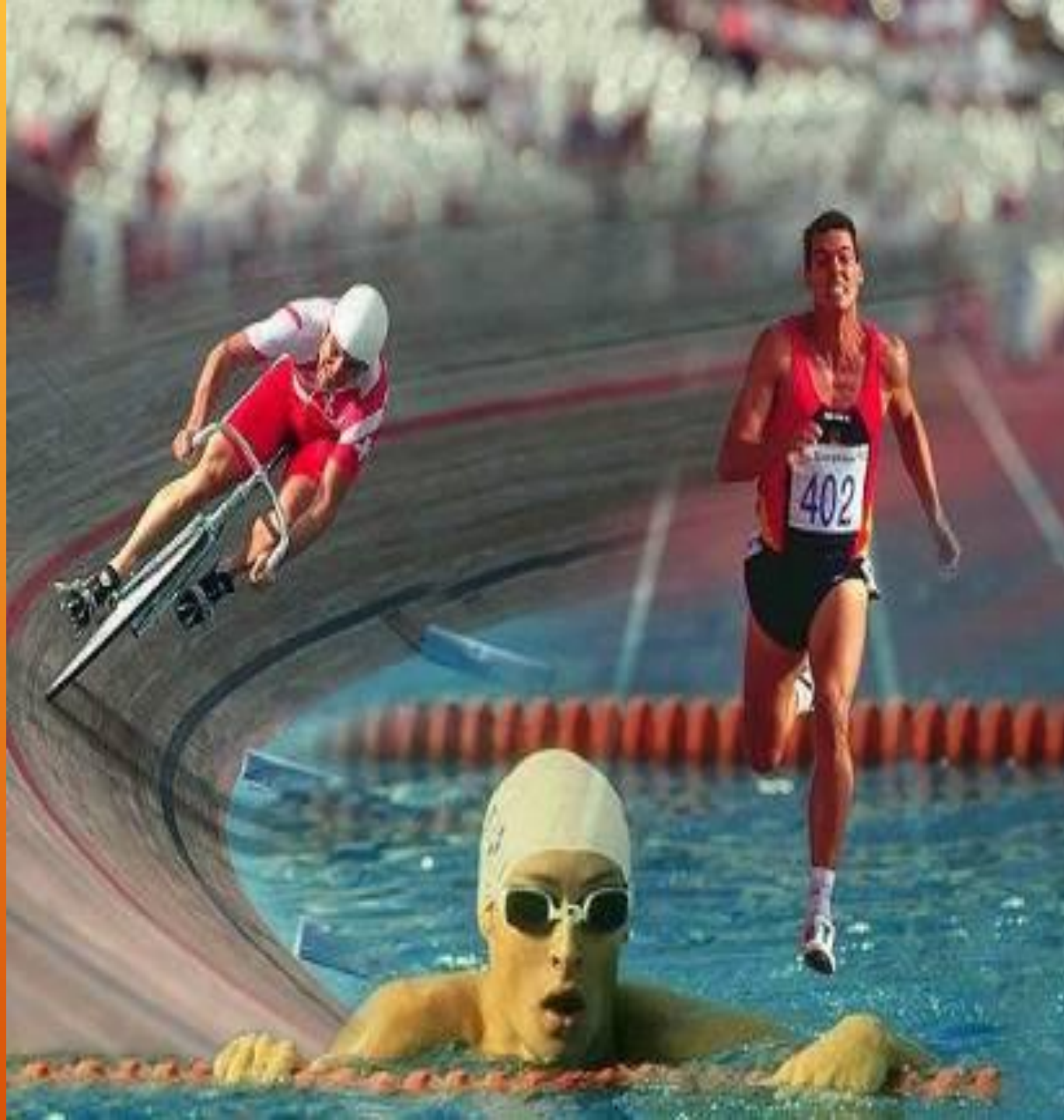


Физическая активность и ее влияние на здоровье человека



Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.



В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма.



В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ



Ничто так не разрушает организм, как физическое
бездействие

Аристотель

Исследования показывают, что только 15% выпускников средних школ здоровы, остальные имеют те или иные отклонения состояния здоровья от нормы. Одной из причин такого неблагополучия является пониженная двигательная активность (гиподинамия). Нормой суточной двигательной активности школьников 11 – 15 лет является наличие (20-24)% динамической работы в дневном распорядке, то есть 4 – 5 уроков физкультуры в неделю. При этом суточный расход энергии должен составлять 3100 – 4000 ккал.



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА

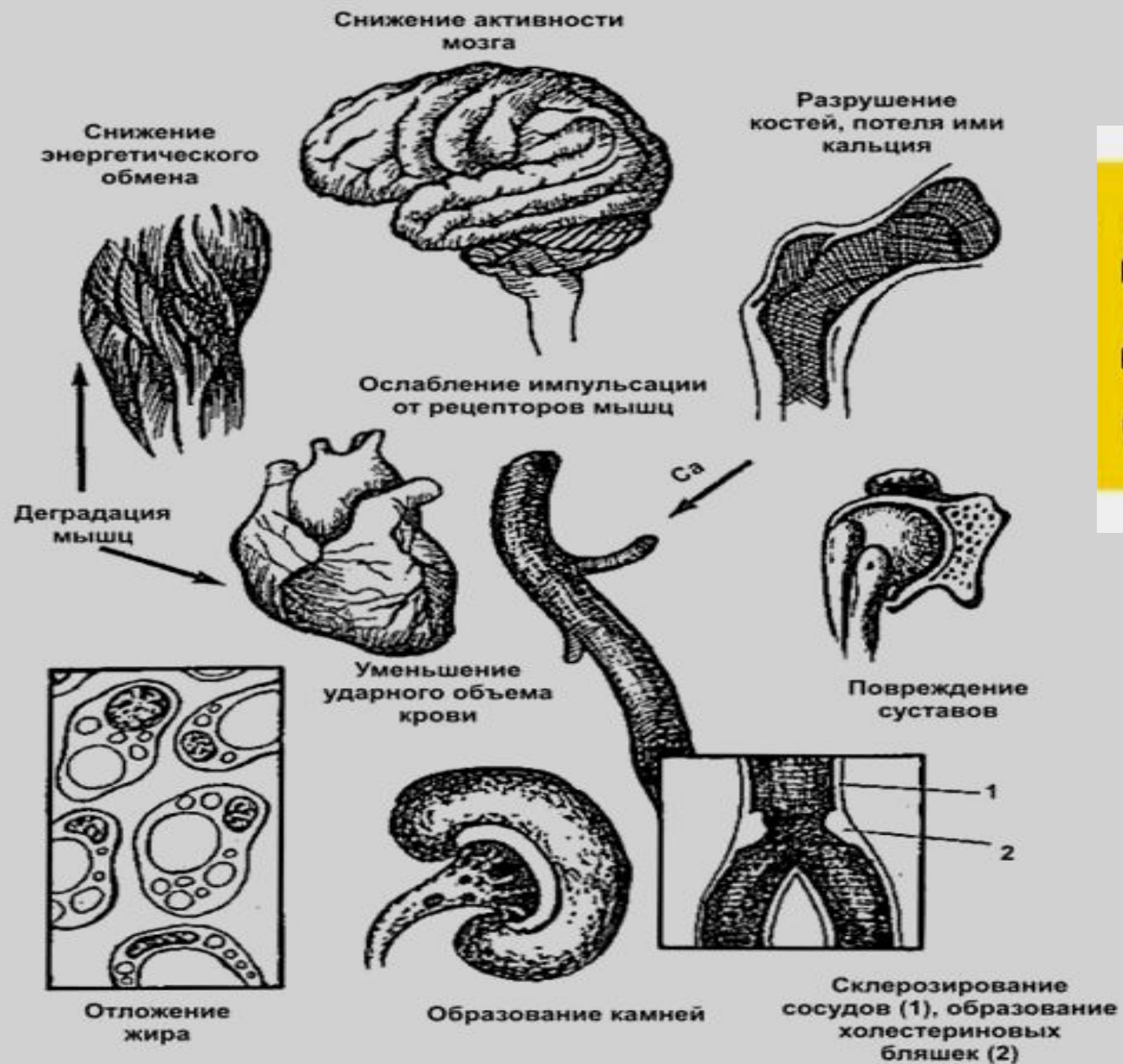
Сердечно-дыхательная выносливость

Способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности; показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности

Мышечная сила и выносливость

Мышечная сила - сила, которую способна развить мышца при поднятии, перемещении или толкании какого-либо предмета. Мышечная выносливость означает способность человека в течение некоторого времени поддерживать мышечное сокращение или повторно сокращать какую-либо группу мышц





Дефицит энергозатрат, равный 500 - 750 ккал в сутки приводит к гиподинамии (недостатку движения), которая грозит серьезными последствиями для здоровья организма.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Движения должны доставлять удовольствие

Выбирая время для занятий физкультурой и спортом, проявляйте изобретательность, занимайтесь каждый день перед уроками или сразу после возвращения домой

Объединяйтесь с друзьями, выполняйте упражнения в любое свободное время

Не ленитесь

Заставляйте себя ходить пешком

Подходя к лифту вспоминайте, что есть лестница