

# Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека

- **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.**

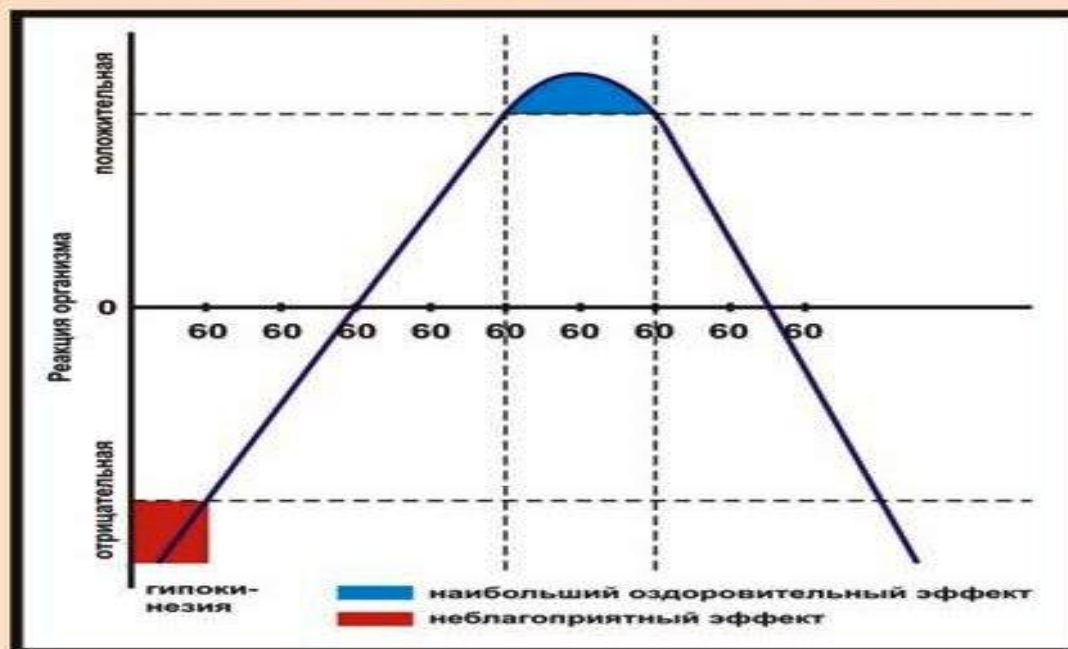
# В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ



Ничто так не разрушает организм, как физическое  
бездействие

Аристотель

Двигательная активность повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды: стрессовым ситуациям, перепадам температуры, радиации, травмам, гипоксии, болезнетворным микроорганизмам. Двигательная активность включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности (плавание, прогулка, работа по дому, спортивные занятия). Норма суточной двигательной активности у юношей и девушек соответственно 30 и 25 тысяч шагов. Минимальная величина суточных энергозатрат - 288-3840 ккал



- **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.**
- **Два урока физкультуры в неделю (даже сдвоенные) компенсируют ежедневный дефицит двигательной активности лишь на 11%. Для нормального развития девочек необходимо 5 – 12 часов в неделю, а мальчиков — 7 – 15 часов занятий физическими упражнениями разного характера (уроки физкультуры, физкультпаузы, танцы, активные перемены, игры, физический труд, утренняя гимнастика и т.п.). Интенсивность ежедневных занятий должна быть достаточно высокой (средняя ЧСС при этом — 140 – 160 уд/мин).**

# 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





## **Скоростные качества**

Необходимы человеку для передвижения с максимальной скоростью, при исполнении различных прыжков, связанных с перемещением тела

## **Гибкость**

Развитие свойств опорно-двигательного аппарата человека по расширению пределов движения отдельных звеньев организма

**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**

- Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показателей биологического возраста организма и его жизнеспособности.