

# Физическая активность

**Физическая активность** - это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «упражнение» одной из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направлено на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния

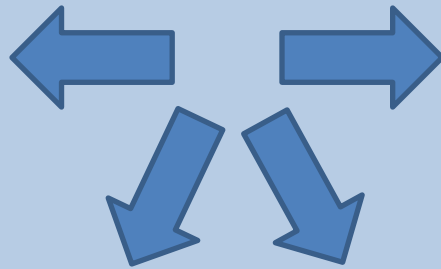
**Физическая активность** — одна из основных биологических потребностей организма.

Выполнила:  
Гаврилова  
Юлия,  
100 группа,  
1 бригада



# Риски, связанные с недостаточной физической активностью

Она приводит к 6%  
всех случаев смерти



27% случаев  
заболевания  
диабетом

30% случаев  
заболевания  
ишемической  
болезнью сердца

25% случаев  
заболевания раком  
молочной железы и  
толстой кишки



- Физическая активность как умеренной, так и высокой интенсивности приносит пользу для здоровья. Интенсивность различных форм физической активности варьируется между людьми. Для того чтобы физическая активность принесла пользу сердечной и дыхательной системе необходимо, чтобы каждое занятие продолжалось, как минимум, 10 минут. ВОЗ рекомендует:



# ВОЗ рекомендует:

- Детям и подросткам: 60 минут ежедневной активности умеренной и высокой интенсивности;
- Взрослым людям (18 лет и больше): 150 минут активности умеренной и высокой интенсивности в неделю.

# Ходьба

- Минимум повседневной физической активности должен составлять 30 минут ходьбы пешком ежедневно.
- Оптимальным темпом является темп около 100 шагов в минуту. Прошагав в таком темпе 30 минут вы сделаете 3000 шагов и пройдете 2,25 км (при средней длине шага 0,75 м).
- 30 минут – это минимум, с которого следует начинать. Увеличение повседневной физической активности

- Идеальный вариант - если Вы можете ходить с работы и на работу пешком.
- Повысить повседневную физическую активность можно с помощью вечерних прогулок перед сном, работы по дому, на приусадебном участке, активных игр (с детьми, друзьями), подъема пешком по лестницам вместо лифта, регулярных перерывов на 5 минут для гимнастики и ходьбы во время работы.
- Каждому следует проанализировать весь свой день и подумать, возможно, ли увеличение повседневной физической активности

# Пирамида активности

## ОГРАНИЧИТЬ:

пребывание в положении сидя (не более 30 минут)

- просмотр телевизора
- видео и компьютерные игры
- настольные игры

## Досуг:

- качели
- боулинг
- работа в саду

## Упражнения на силу и гибкость

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

2-3 раза в неделю

## Аэробные упражнения:

- коньки
- велосипед
- скейтборд
- плавание
- бег
- прогулка быстрым шагом

## Игровые виды спорта

- волейбол
- баскетбол
- футбол
- теннис

3-5 раз в неделю

■ подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)

- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой

Каждый день



MyShared

создано  
АНДАМ  
www.anda



# Влияние физических упражнений и занятий спортом на развитие растущего организма

- Развивают все отделы центральной нервной системы и головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшают вентиляционные способности легких
- Способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укрепляют суставы, связки

# Принципы оздоровительных физических нагрузок.

- Принцип контроля
- Дозировки и оптимальности
- Постепенности
- Радости
- Систематичности
- Полноценного отдыха.

# Интенсивность физической активности

- Чаще всего физическую активность подразделяют на три степени: легкую, умеренную и высокую.

**К легкой физической активности** относятся такие виды деятельности человека, которые требуют от него дополнительной затраты энергии в пределах 2-3 МЕ

**К умеренной физической активности** 4-6МЕ относятся: ходьба; бег трусцой; катание на коньках и лыжах; плавание; аэробика; традиционная охота и сбор урожая; активные игры и спортивные занятия с детьми/прогулки с домашними животными; волейбол быстрая ходьба; танцы; работа в саду; работа по дому и хозяйству; основные строительные работы (например, кровельные или малярные работы); перенос/перемещение предметов умеренной тяжести (менее 20 кг)

**Высокая физическая активность** (7-9 МЕ и выше) включает в себя: быструю ходьбу, плавание, греблю, туризм, хоккей на льду, прыжки через скакалку, занятия на лестничном тренажере и велотренажере, бег в среднем темпе, езду на велосипеде, лыжах и коньках в индивидуальной тренировочной зоне ЧСС в зависимости от возраста энергичный подъем в гору/восхождение; аэробика; спортивные соревнования и игры (например, традиционные игры, футбол, волейбол, баскетбол); энергичная работа с лопатой или рытье канав; перенос/перемещение тяжестей (более 20 кг)

**Спасибо за внимание!**