

*** «Воздействие
двигательной активности
на организм человека»»**



*** Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении вашей физической формы и здоровья в целом.**

* Физические упражнения повышают общий тонус и работоспособность а, также возрастает устойчивость к неблагоприятным воздействием окружающей среды, поэтому лечебная физкультура применяется в медицине.

* Виды двигательной активности :

1. Ходьба.

Ходьба – это отличный способ двигательной активности. Можно начать именно с неё. Мы мало ходим пешком, машины, общественный транспорт забрали у нас радость движения.

Пешие прогулки - первый шаг к увеличению вашей активности. Гулять на свежем воздухе очень полезно. При ходьбе, прогулках на свежем воздухе, человек получает из воздуха больше кислорода, чем в закрытом помещении.

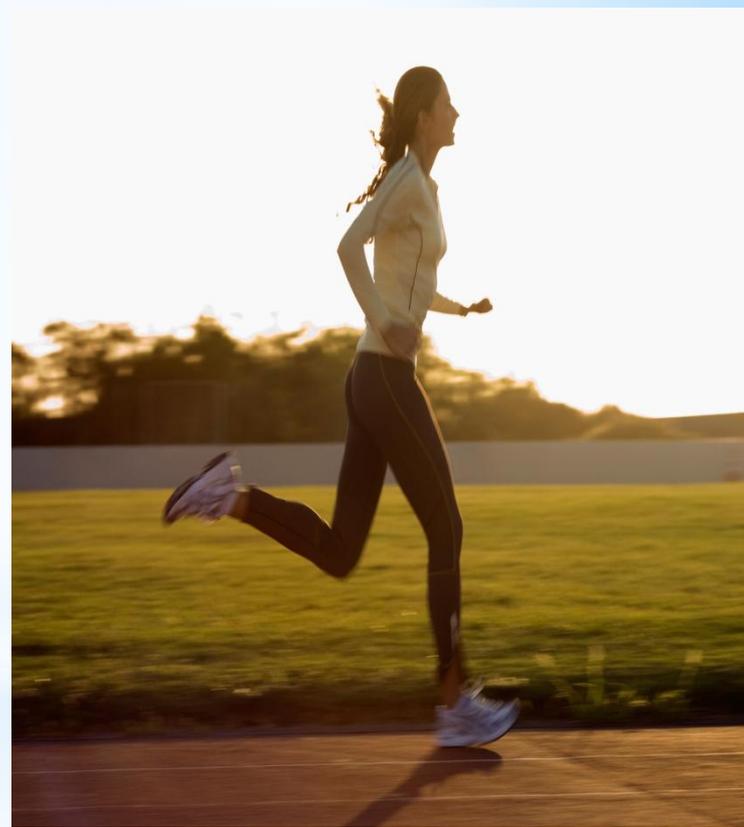
Это способствует улучшению питания мозга, улучшению памяти. Улучшается газообмен в лёгких



*2. Бег и лёгкие пробежки.

Пробежки – великолепный вид движений, отличный метод повысить свою выносливость и сжечь лишний жир. Видов беговой нагрузки несколько. В зависимости от вида бега и манеры, будут разные результаты.

Утренняя пробежка зарядит энергией на весь день. Она проходит медленно и не спеша. Спринт – быстрый взрывной стиль бега на короткую дистанцию. Активизирует утилизацию глюкозы и развивает объём лёгких. Улучшает координацию и быстроту реакции. Марафон – бег на длинную дистанцию. Отличное средство увеличения выносливости, улучшает энергетические резервы организма.



3. Танцы.

Очень эффективное средство от лишнего веса. Много движений, большой расход энергии. Танцевать и полезно и приятно. У всех танцоров великолепные фигуры и минимум жировых отложений. Красота и польза для здоровья.

4. Езда на велосипеде.

хорошо укрепляет мышцы ног, но также происходит и тренировка выносливости. Кроме этого, велопогулки оказывают положительное воздействие на людей, которые страдают варикозом. В связи с тем, что ноги практически постоянно осуществляют вращательные движения, кровоток в венах усиливается, что мешает застойным явлениям в сосудах.



Варикоз - это вздутие периферических вен под кожей.



*5. Фитнес и групповые занятия.

Это комплекс оздоровительных упражнений, цель которого - продемонстрировать хорошую физическую подготовку, пригодность в физическим нагрузкам и высокую физическую культуру человека.

Из-за развития индустрии в мире стало появляться все больше "сидячих" профессий. Мы ежедневно по будням думаем, пишем, печатаем, при этом не выполняя элементарной зарядки. Причина тому - слишком дорогой человеко-час, отсутствие свободного времени даже на утреннюю зарядку и вечернюю прогулку. Именно поэтому нужно заниматься фитнесом! Он позволит мышцам после сложного трудового дня расслабиться и зарядит тело энергией.

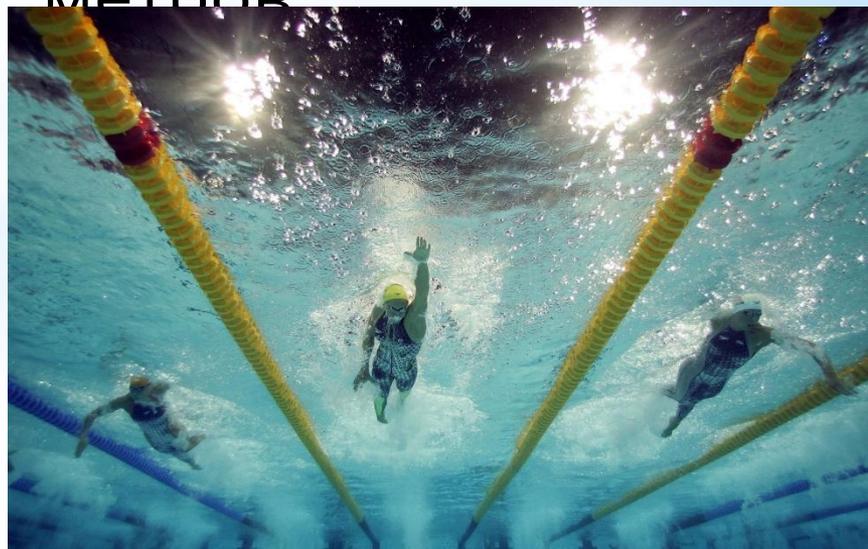


*6. Плавание

Этот вид активного отдыха помогает не только улучшить здоровье, также с его помощью можно похудеть, расслабиться, избавиться от стрессов. При одинаковой интенсивности занятий физическая нагрузка на суше несколько ниже, чем в воде. Поэтому за тот же промежуток времени в бассейне вы потратите больше энергии, чем в спортзале.

Лучшее время для занятий в бассейне — промежуток между четырьмя и семью часами. Плавать лучше на голодный желудок.

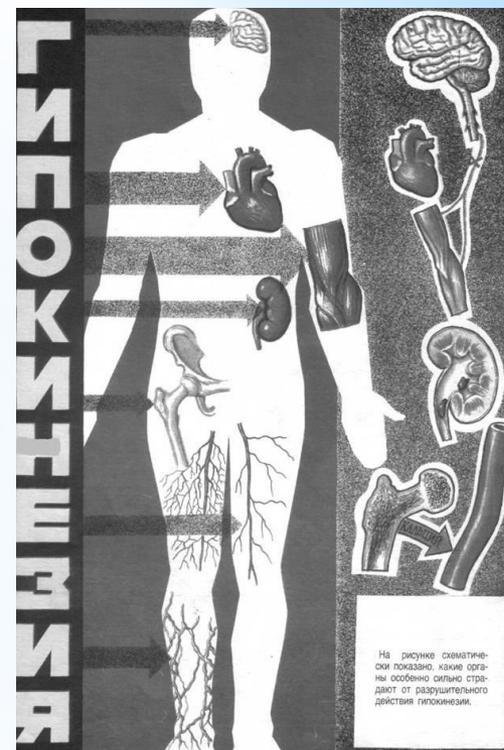
Если в ваши планы входит коррекция фигуры, то посещайте бассейн не меньше трех раз в неделю. Плавать нужно почти без остановок на максимальной для вас скорости. За время тренировки желательно проплыть не меньше 800 метров.



* На что влияет уровень двигательной

активности:

Уровень двигательной активности влияет на различные органы и системы организма. Недостаток объема движений называется гипокинезией. Хроническая недостаточная нагрузка на мышцы называется гиподинамией. Как первая, так и вторая имеют намного большие последствия для организма, чем кажется большинству. Если гипокинезия - это просто недостаток интенсивности или объема обмена веществ, то гиподинамия, это морфологические изменения в органах и тканях, вызванные гипокинезией.



- Итак, как вы понимаете, без двигательной активности невозможна полноценная жизнь. Но нужно понимать, что эта сторона нашей жизни не только для молодых и здоровых. И даже наоборот, чтобы дольше оставаться молодым и здоровым нужно поддерживать высокую активность на протяжении всей жизни. И даже, если вы много лет ничего не делали, то никогда не поздно начать и получить все преимущества здорового образа жизни. Не ставьте сразу высокую планку, начните с малого - **двигательная активность 10 минут в день** и постепенно увеличивайте время и нагрузку, занимайтесь тем, что вам действительно нравится.

* Спасибо за внимание!



Проект подготовили :
Семенова Полина и
Леднева София