

ПРИНЦИПЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ



Все живые организмы – от простейших (бактерии, вирусы и др.) и до высокоорганизованных существ (человек) живут, пока способны двигаться.

Значение движения для организма так велико, что двигательная активность выделена как ведущий признак жизни.

Большая часть болезней современного человека связана с низкой физической активностью.

ГИПОДИНАМИЯ – ограничение двигательной активности, обусловленное малоподвижным образом жизни.

ГИПОДИНАМИЯ – может быть связана с заболеванием; с особенностями образа жизни; не рациональным распорядком дня; чрезмерным увлечением компьютерными и другими играми, связанными с сидячим образом жизни.



Что происходит, если человек мало двигается?

- без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются, уменьшается сила и выносливость;
- с течением времени нарастает изменение со стороны опорно-двигательного аппарата (остеохондроз и др.);
- длительная гиподинамия приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний;
- появление избыточной массы тела (ожирение);
- и как следствие – уменьшение продолжительности жизни.



Полезные советы!

- Суточная минимальная потребность организма в движении должна составлять не менее 30 минут;
- Выберите физические упражнения, которые приносят вам радость и удовольствие. Физические нагрузки должны быть ежедневными, регулярными, без длительных перерывов, на протяжении всей жизни;
- Избранная физическая нагрузка должна соответствовать возможностям организма, возрасту, состоянию здоровья и быть приемлемой для постоянного выполнения в течение длительного времени;
- Объем, интенсивность, частоту и продолжительность нагрузок следует увеличивать постепенно и постоянно контролировать;
- Больше времени проводите на свежем воздухе;
- Спите не менее 8 часов в сутки.

Избегайте пассивного образа жизни.

Здоровье – это не только природный дар, но и плод собственных усилий