

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ГБОУ ВПО НГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ. ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ-
НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

27ГР ОЮУН ЭНХНАРАН

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Понятие здоровый образ жизни- образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
- ЗОЖ- это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшения и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки , морального настроения и отказа от вредных привычек.

ФАКТОРЫ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Только здоровые привычки
- Активный режим дня, в котором физические нагрузки чередуются с отдыхом
- Здоровое питание каждый день
- Личная гигиена
- Индивидуальное физиологическое и духовное самочувствие
- Налаживание контактов с семьей и коллективом, т.е. Социальное самочувствие человека

НЕОБХОДИМОСТЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Любые рекомендации по здоровому образу жизни обязательно включают в себя советы по рациональному питанию

Принципы рационального подхода к пище

- ограничение животных жиров
- Включение в меню повышенного количества растительных продуктов
- Исключение газировки, фаст-фуда, чипсов
- Переход на дробное питание
- Исключение позднего ужина
- Питание свежими продуктами
- Исключение алкоголя

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Какой именно разновидностью физической активности заниматься-каждый решает сам, в соответствии со своими возрастом, темпераментом и возможностями:
 - Это могут быть:
 - Занятие тренажном зале
 - Спортивная ходьба или бег
 - Занятия в бассейне
 - Велосипедные прогулки
 - Домашние занятия гимнастикой
 - Йога
- Step 3 Title
 - Step 2 Title
 - Step 1 Title

ФИЗИЧЕСКИЕ ВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЛЮБАЯ ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА НАЧИНАТЬСЯ С РАЗМИНКАМИ

- Разминку необходимо делать перед выполнением любых физических упражнений. Она длится 1-13 минут, за это время нужно размять и растянуть все связки, суставы и группы мышц.
- Тренировка выносливости-растягиваем мышцы
- Тренировка силы- тянем мышцы незначительно



В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛИ, ТРЕНИРОВКИ ИМЕЮТ РАЗНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ- РАЗВИТИЕ:

- Выносливости
- Силы
- Ловкости
- Взрывной силы
- Силовой выносливости
- Гибкости

ВЫНОСЛИВОСТЬ- СПОСОБНОСТЬ ВЫДЕРЖИВАТЬ ДЛИТЕЛЬНУЮ НАГРУЗКУ



**СИЛА- СПОСОБНОСТЬ ПРИЛОЖИТЬ
ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ УСИЛИЕ НА
КОРОТКИЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ**



ЛОВКОСТЬ- СПОСОБНОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ



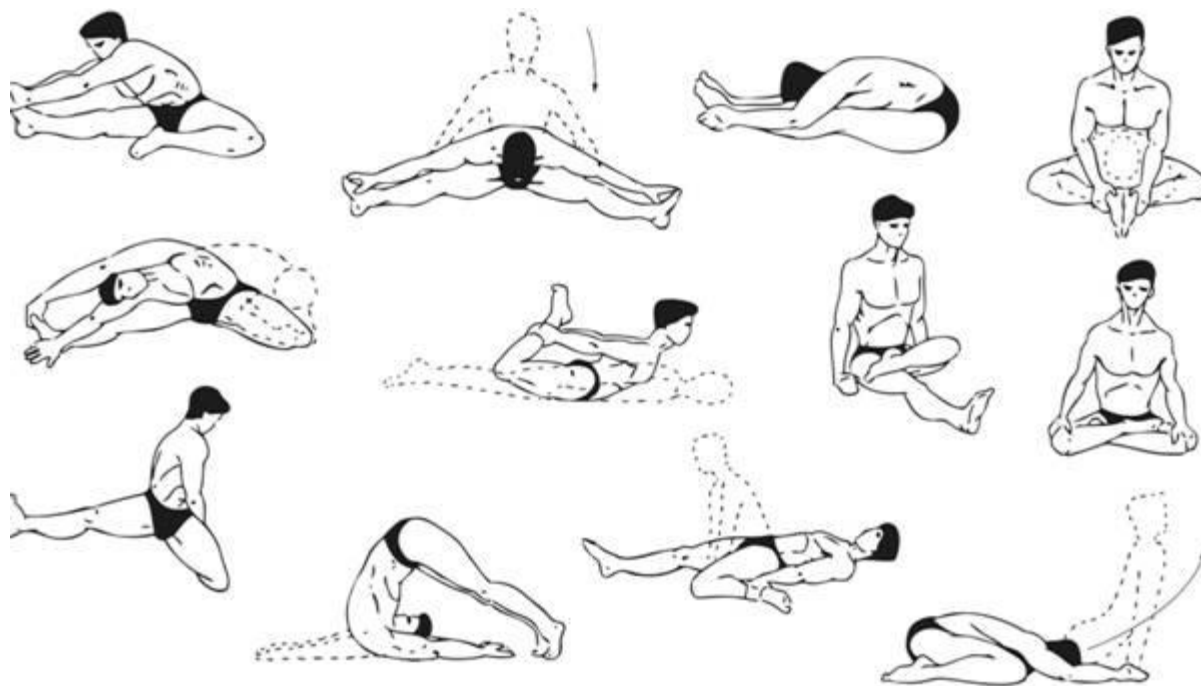
ВЗРЫВНАЯ СИЛА- СПОСОБНОСТЬ КРАТКОВРЕЕННО УВЕЛИЧИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ



**СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ- СПОСОБНОСТЬ
ВЫДЕРЖИВАТЬ ДЛИТЕЛЬНУЮ НАГРУЗКУ ПРИ
ЗНАЧИТЕЛЬНОМ УСИЛИИ**



ГИБКОСТЬ- СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДОЙ



СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

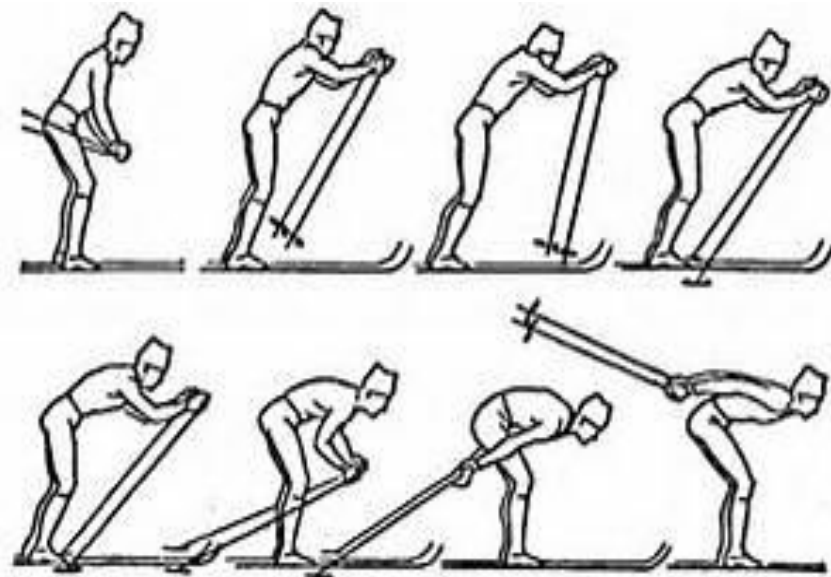
- Спортивная ходьба- естественными движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма.
- Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительность. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

БЕГ

- Бег- наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а также укрепления сердечной сосудистой системы.
- Легкий равномерный бег от 20 до 30 минут при пульсе 120-130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки.
- Длительный равномерный бег по относительно равной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132-144 удар\мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.
- Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144-156 удар\мин 1-2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами. Занятие начинается с разными продолжительностью 10-15 мин. Она необходимо для того, чтобы разогреть мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

ХОДЬБА И БЕГ НА ЛЫЖАХ

- Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1.5 ч и более при умеренной интенсивности.





Спасибо за
ВНИМАНИЕ!

