

Физическая активность у студентов Тверских вузов

Послушай

Оцени

Повысь

АКТУАЛЬНОСТЬ

При низкой физической активности выше
вероятность возникновения:

- заболевания сердца
- повышенного давления
- сахарного диабета 2-го типа
- остеопороза
- рака толстой кишки
- увеличивается риск суицида,
депрессии и беспокойств

Критерий оценки низкой физической активности

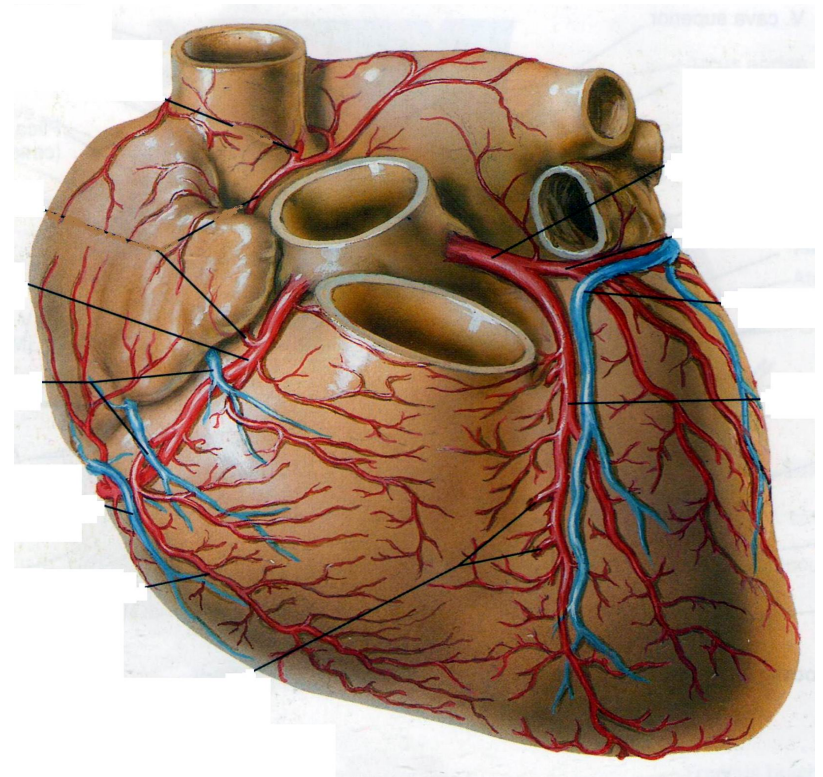
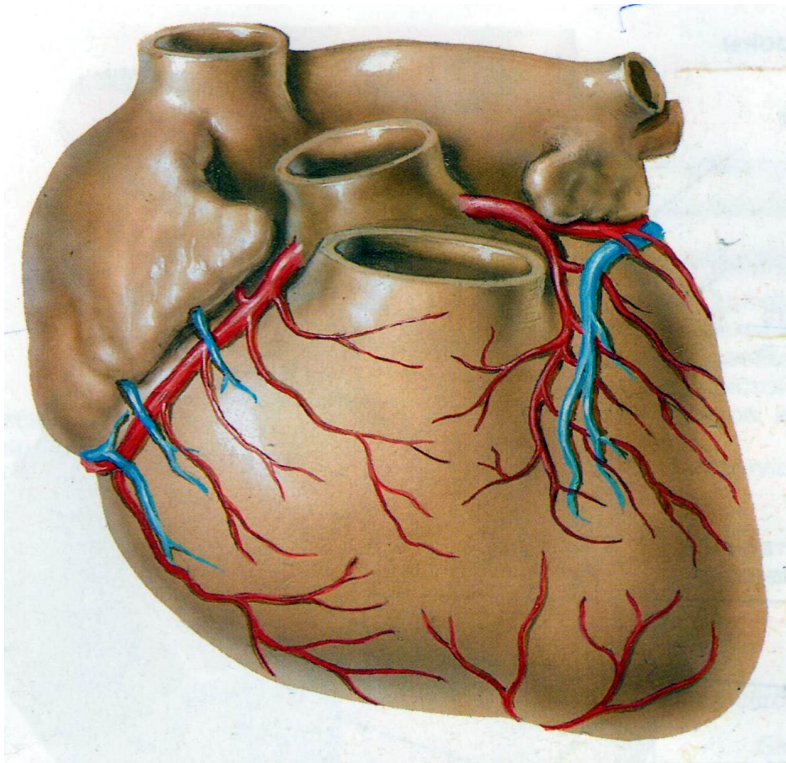
Если на работе человек сидит более 5 часов в день, а активный досуг, включая ходьбу на работу и обратно, составляет менее 10 часов в неделю.

КОМПОНЕНТЫ ДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

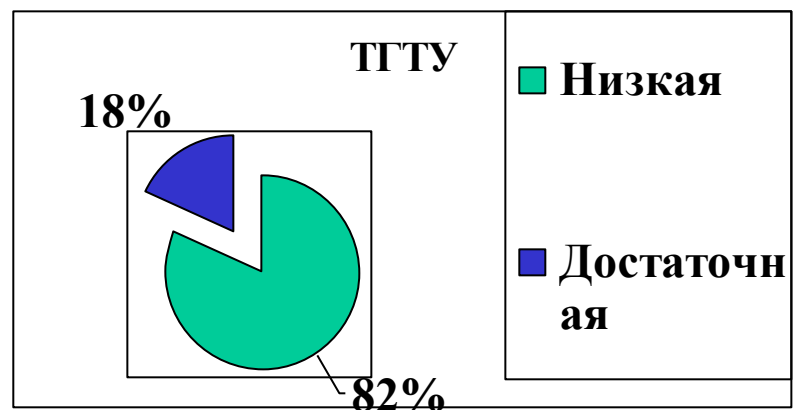
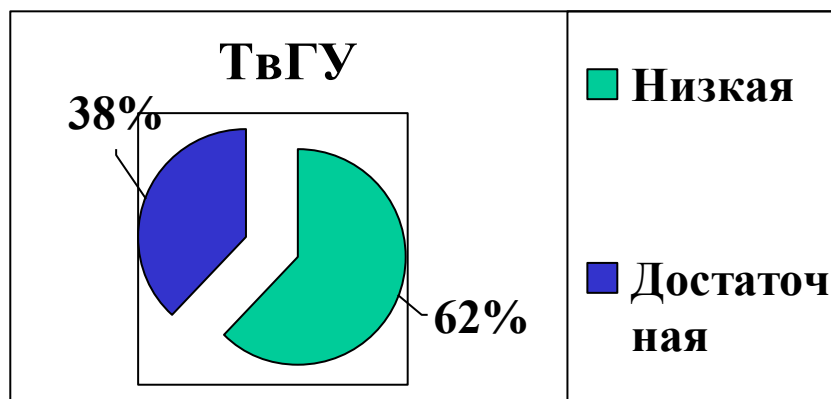
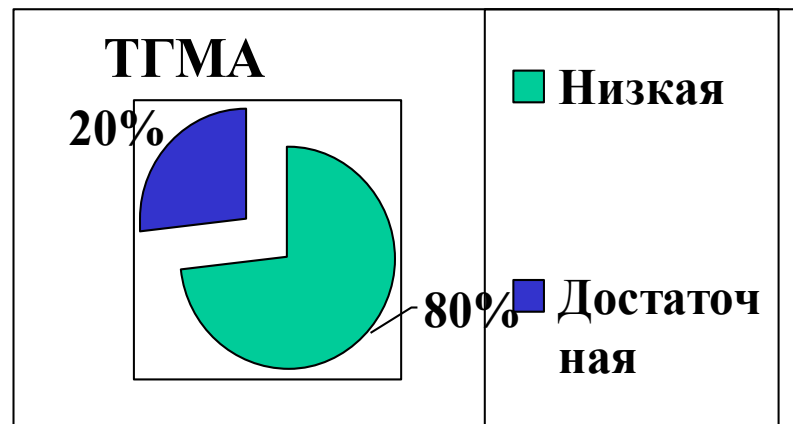
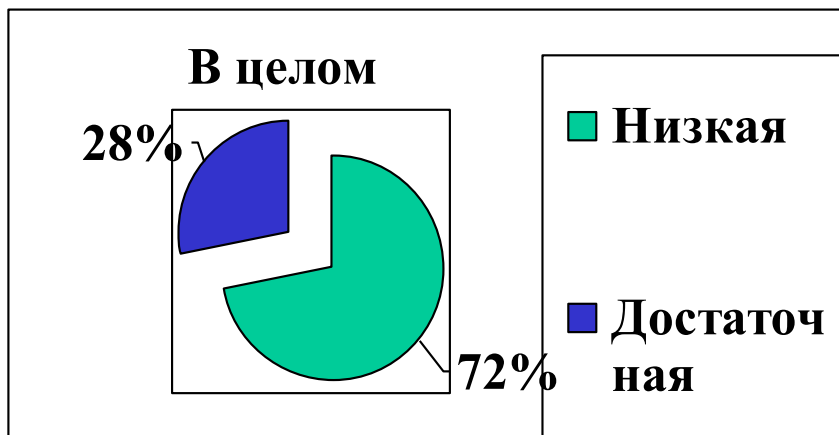
- Частота: не реже 3 раз в неделю
- Продолжительность: не менее 30 мин
- Интенсивность: 70-90% от максимальной ЧСС (220 - возраст)
- Тип: ходьба, велосипед, подъем по лестнице и т.д.

Количество работающих кровеносных сосудов (капилляров) в зависимости от физической активности

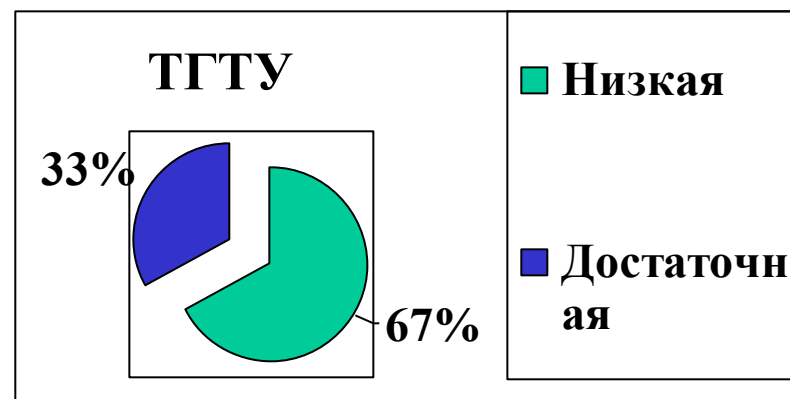
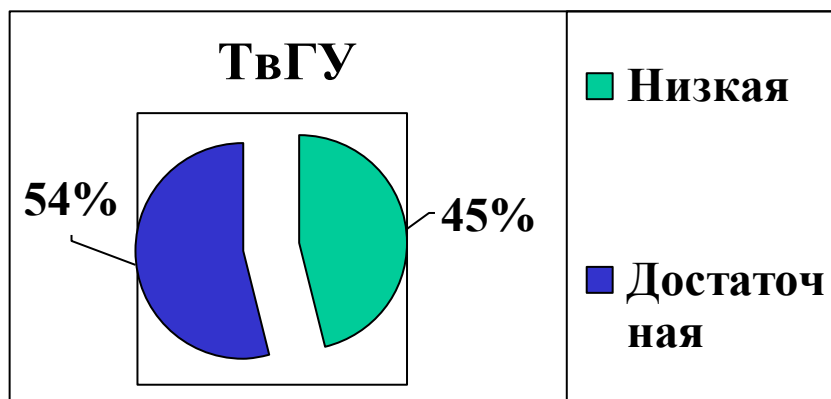
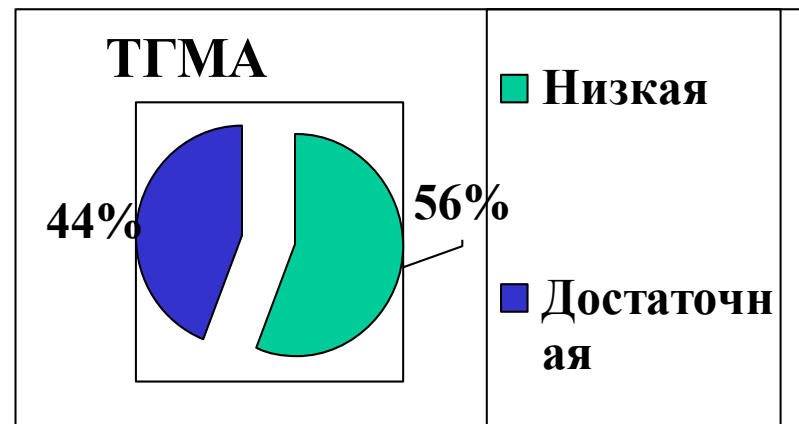
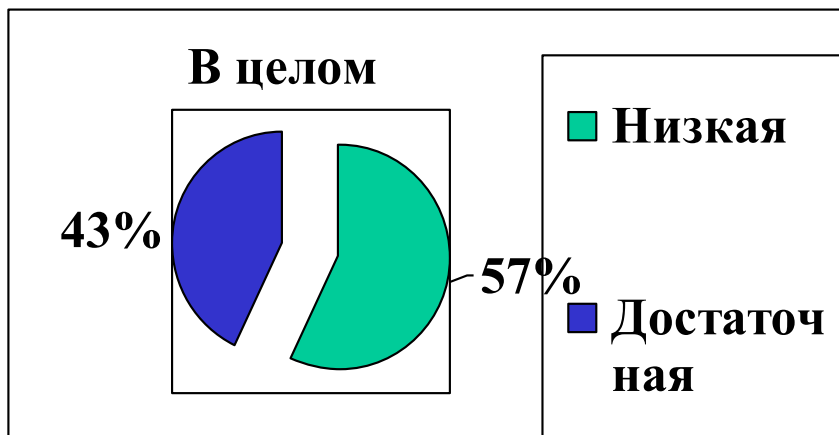
обычная ходьба быстрая ходьба



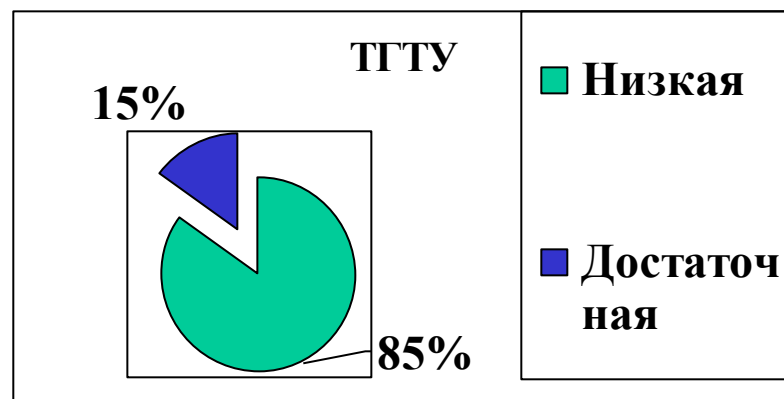
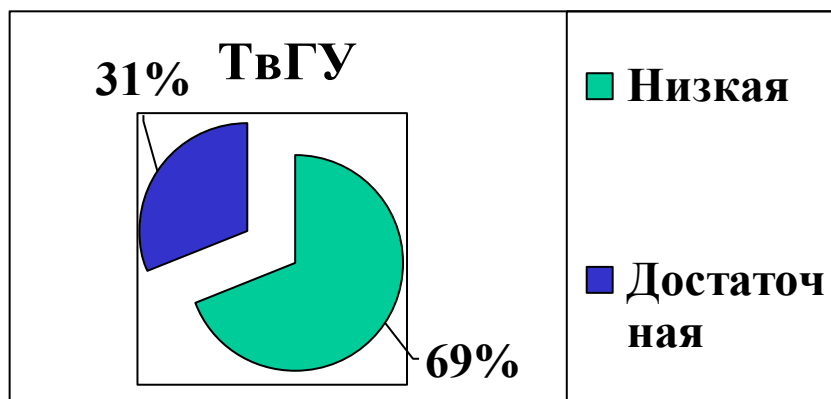
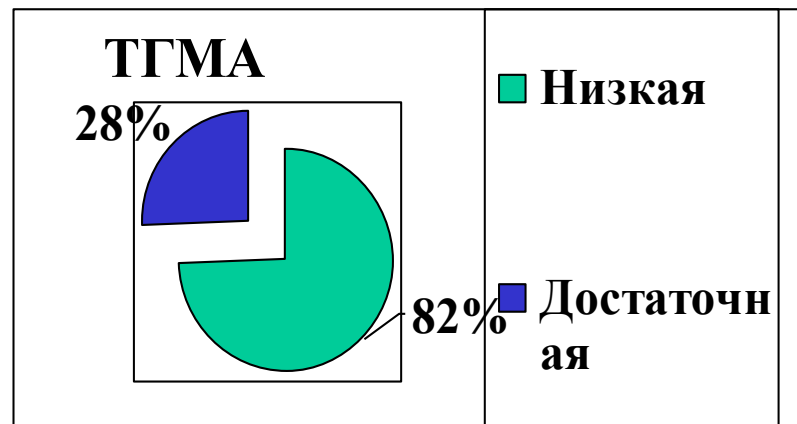
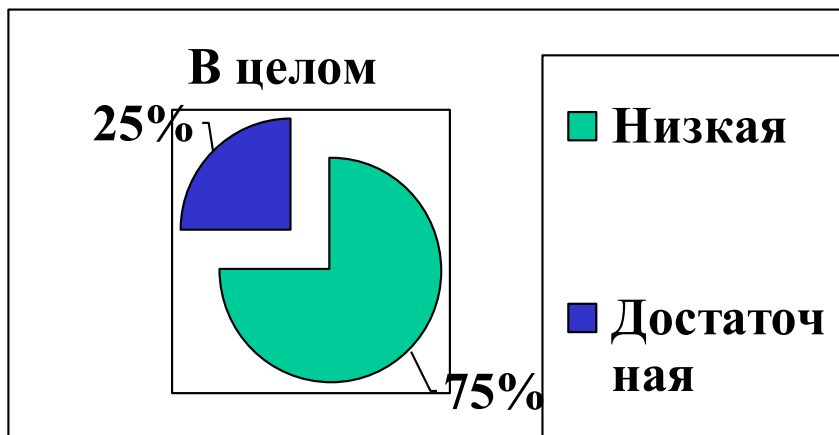
Физическая активность у студентов Тверских вузов в свободное время



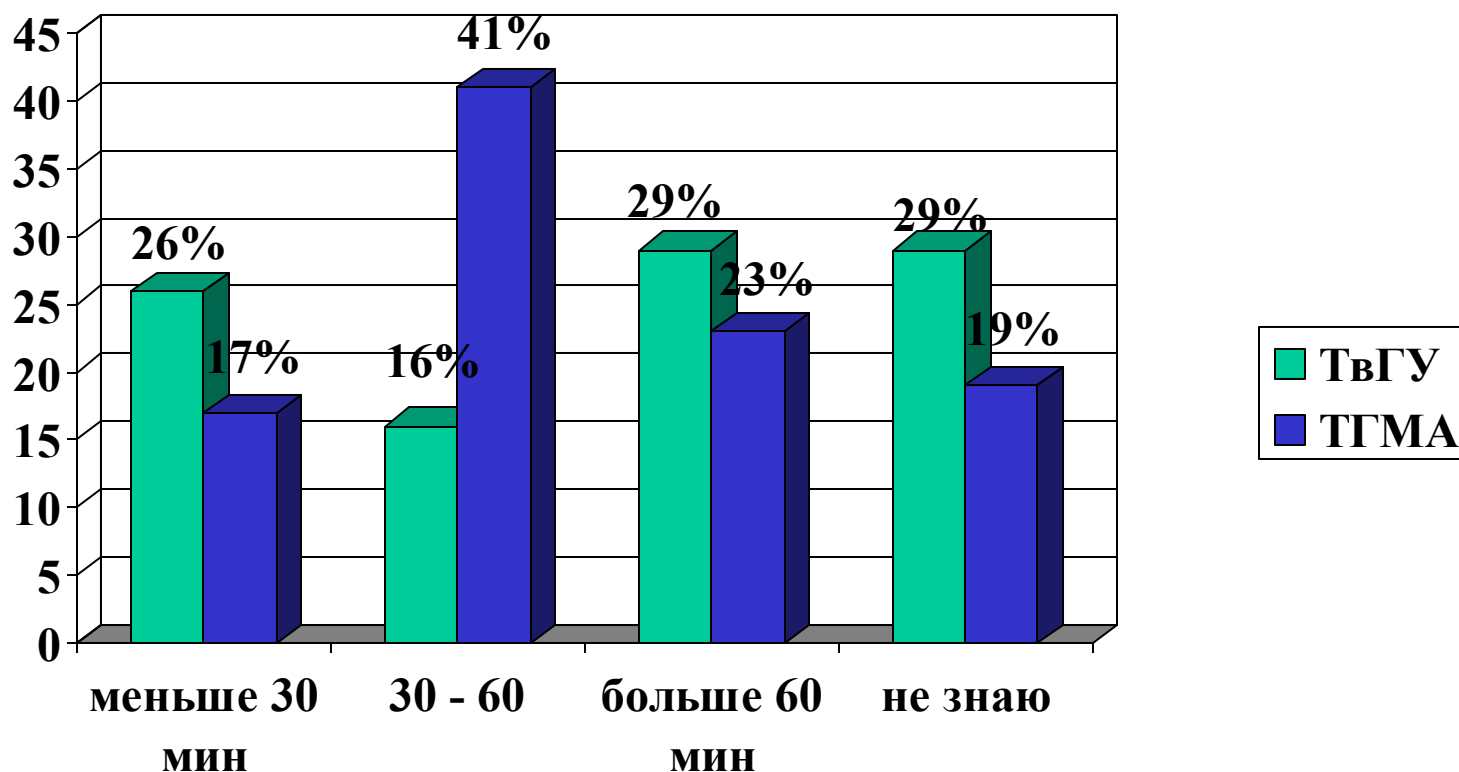
Физическая активность у юношей Тверских вузов в свободное время



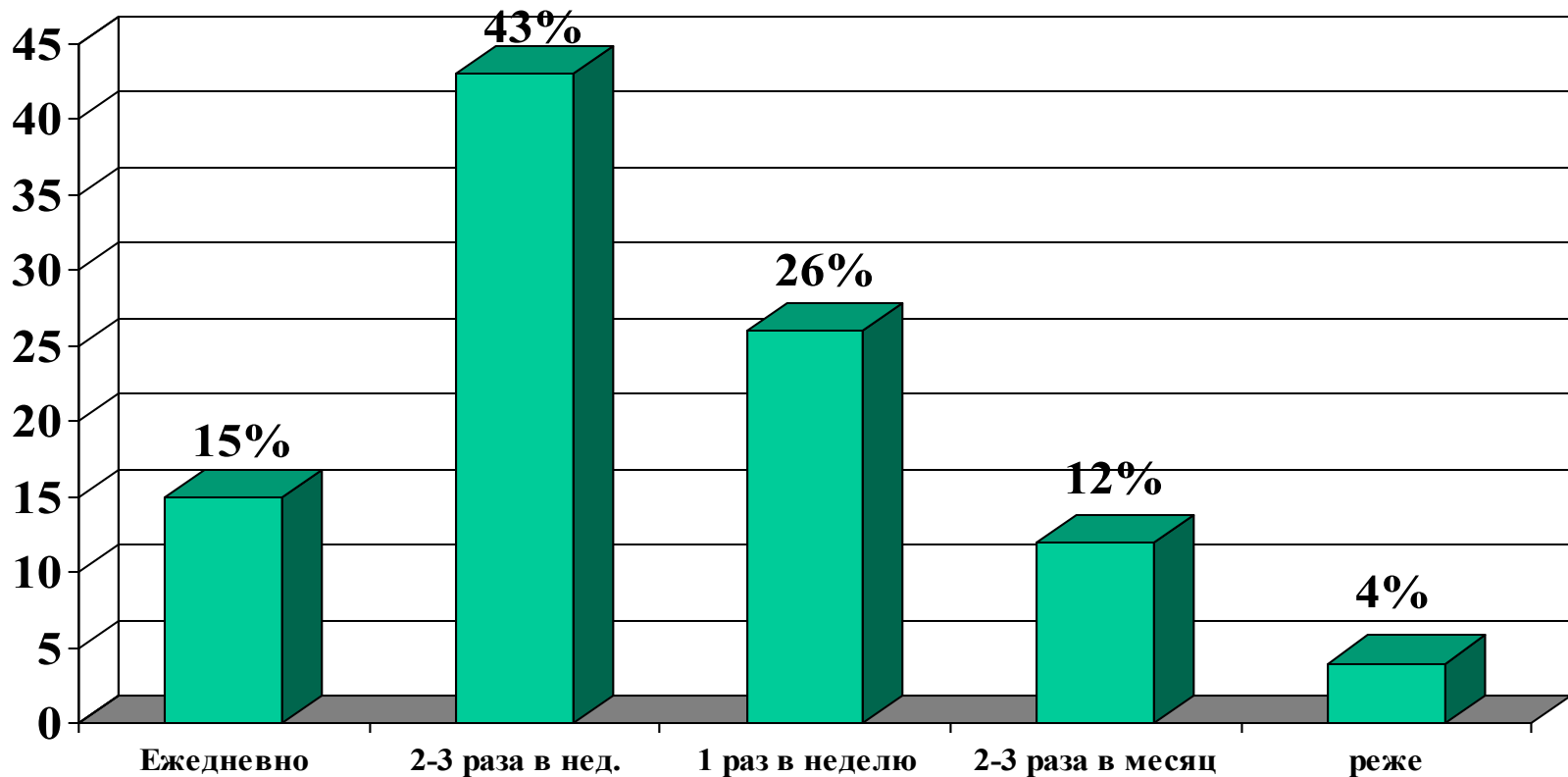
Физическая активность у девушек Тверских вузов в свободное время



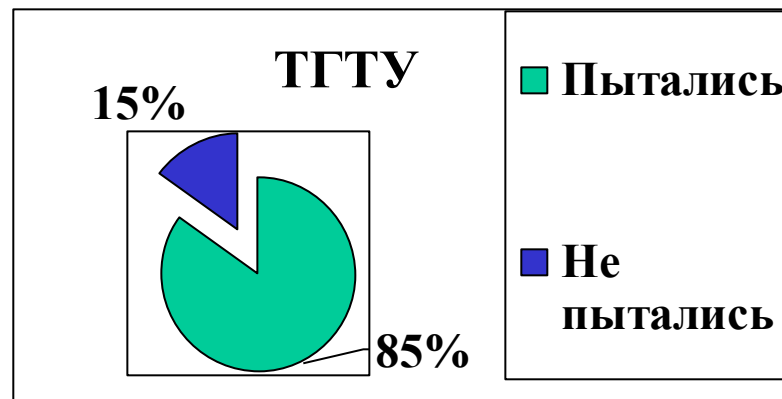
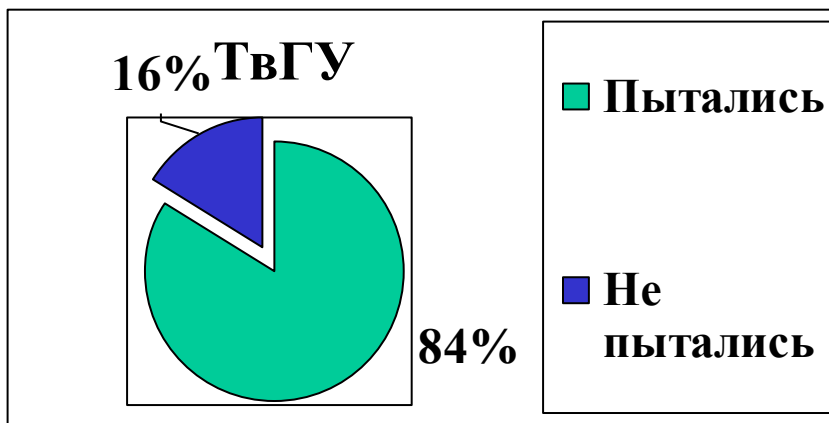
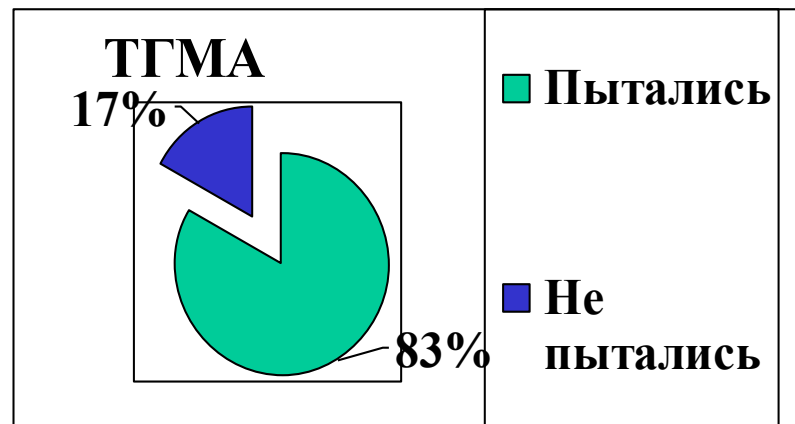
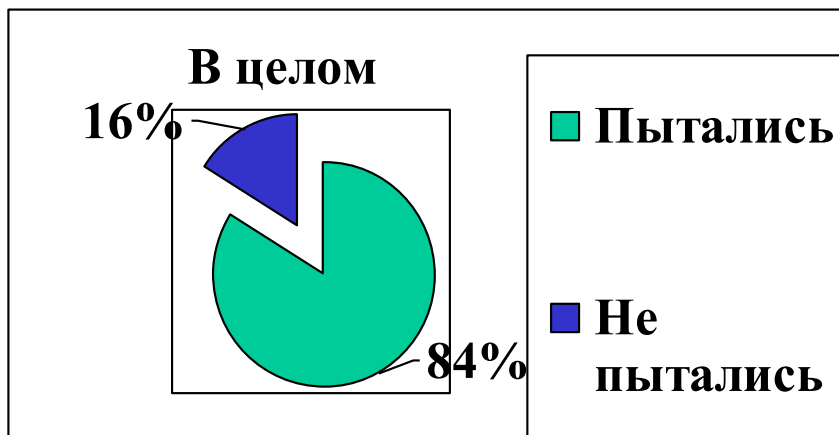
Распределение студентов в зависимости от длительности ходьбы пешком в свободное от учебы время (%); (2011 г.)



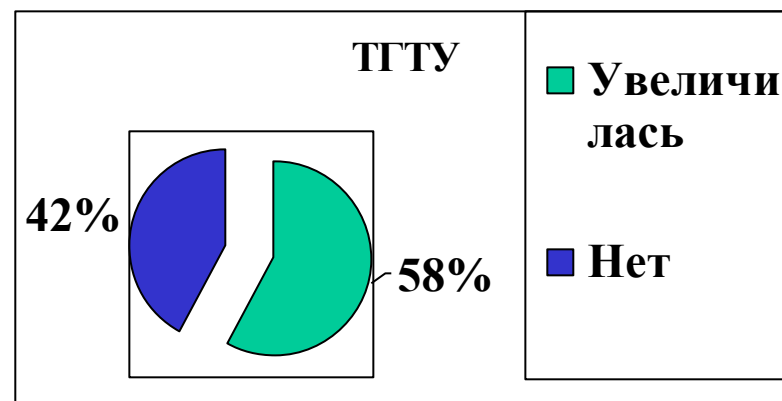
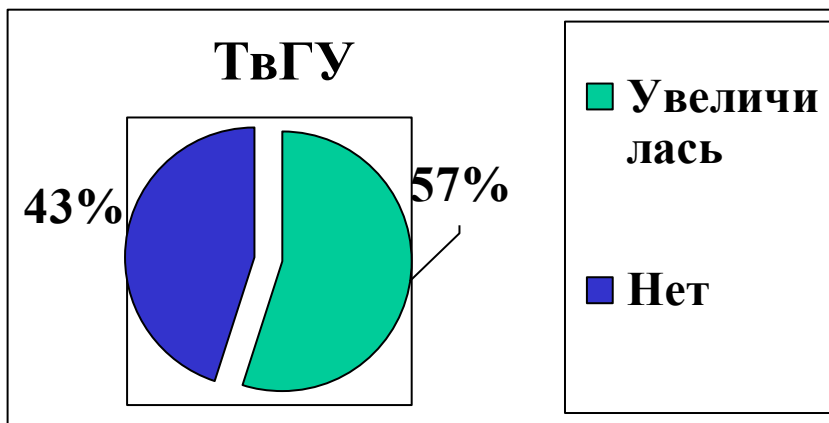
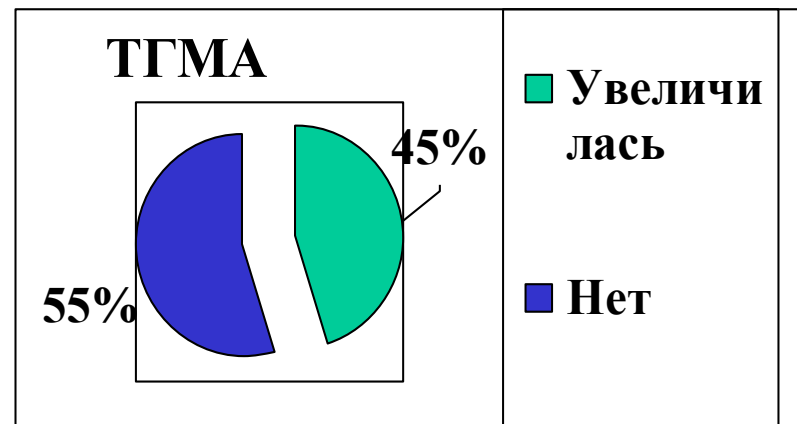
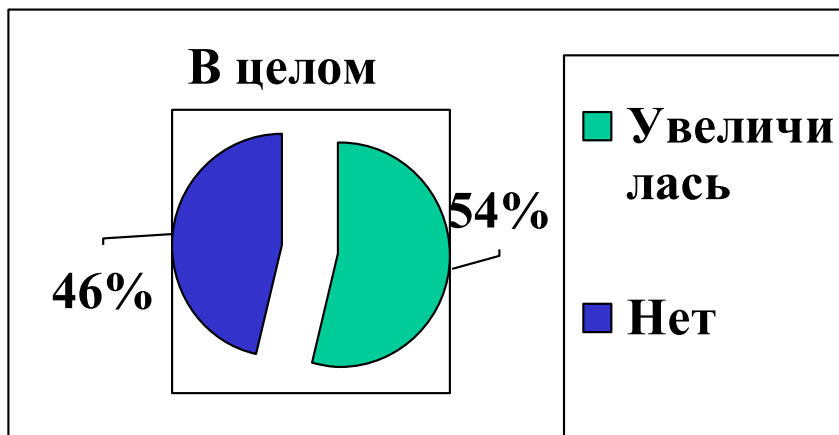
Физическая нагрузка, длящаяся по 20-30 мин и вызывающая легкую одышку и потоотделение



Пытались увеличить физическую активность за последний год студенты Тверских вузов



Реально увеличилась физическая активность за последний год у студентов Тверских вузов



Стимул к движению



*Машите руками,
Вращайте суставами,
Чтоб никогда Вы
Не делались старыми.
Чтобы здоровье у Вас не кончалось,
Живите активно, гоните усталость.
Фигуре такой
Позавидует каждый.
У тех, кто движение
Выбрал однажды,
Энергия с ними всегда по пути.
Они доживут лет до 120.*

