

ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В СЕМЬЯХ:

ПОМОГАЯ МОЛОДЕЖИ БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ
АКТИВНЫМИ

Оценки 10 -12



ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В СЕМЬЯХ:

ПОМОГАЯ МОЛОДЕЖИ БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ

ВВЕДЕНИЕ: 3

Что такое ежедневная физическая активность?.....	3
Требования по физической подготовке выпускников.....	4
Почему физическая активность так важна?.....	5
Разница между ежедневной физической активностью и физкультурой.....	6
Что входит в ежедневную физическую активность.....	7
Как стать более активными физически.....	8
Препятствия к повышению физической активности и их преодоление.....	9
Избегай травм.....	10
Мониторинг успехов.....	11
Журнал ежедневной физической активности.....	12
Ежедневная физическая активность.....	13

ИДЕИ И ИНФОРМАЦИЯ: 14

Приложение: Виды физической активности.....	15
Для заметок.....	17



ВВЕДЕНИЕ

Ежедневная физическая активность очень важна для здоровья и благополучия всех канадцев, особенно молодежи. Воспользуйтесь преимуществами, которые вам сейчас предоставлены. Навыки здорового образа жизни, приобретенные в вашем возрасте, останутся с вами на долгие годы.

ЧТО ТАКОЕ «ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ»?

Ежедневная физическая активность (ЕФА) – это любая физическая активность, которой вы занимаетесь каждый день. Выбор ежедневной физической активности может отражать ваши пристрастия и увлечения – водные виды спорта, фитнес, рекреационная деятельность... самым разным возможностям нет предела. В счет идет любая активность, - лишь бы больше двигаться.

Все школьники в Британской Колумбии обязаны заниматься ЕФА. Учащиеся 10-12 классов должны

- еженедельно уделять физической активности не менее 150 минут
- быть активными каждый раз не менее 10 минут
- документировать свою ЕФА – когда вы будете заканчивать школу, это будет учитываться, как часть обязательных занятий по укреплению здоровья
- включить в свою физическую активность занятия по развитию выносливости, силы и гибкости
- включить в свою активность занятия умеренной и высокой интенсивности

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

ПОЧТИ ПОЛОВИНА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ НЕ АКТИВНА ФИЗИЧЕСКИ – ОНИ ИЛИ СОВСЕМ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ИЛИ ЗАНИМАЮТСЯ СОВСЕМ МАЛО. БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ НАШИХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ НЕДОСТАТОЧНО АКТИВНЫ ФИЗИЧЕСКИ, ЧТО МЕШАЕТ ОПТИМАЛЬНОМУ РОСТУ И РАЗВИТИЮ ОРГАНИЗМА.

(См. Приложение на стр. 15, где приведена дополнительная информация о видах активности, развивающих выносливость, силу и гибкость, а также об умеренном и интенсивном уровнях физической активности.)

Таковы минимальные требования для выпускников. Однако для оптимального физического и умственного развития вы должны стремиться уделять физической активности не менее 60-90 минут ежедневно.

КАКОВЫ ТРЕБОВАНИЯ ПО ЕФА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ?

Ежедневная физическая активность



Предполагаемый результат	Рекомендуемые показатели выполнения
Ожидается, что учащиеся:	Учащиеся, в полной мере соответствующие требованиям программы обучения:
- занимаются ежедневно физической активностью, уделяя этому не менее 150 минут в неделю с 10 по 12 класс (т.е. в 10, 11 и 12 классах)	- документируют свою ежедневную физическую активность, пользуясь журналом-еженедельником
- демонстрируют знания, навыки и положительные привычки, свойственные сознательным членам общества, ответственным за своё физическое и духовное здоровье	- описывают, как выбранные ими виды физической активности сочетаются с их индивидуальными жизненными целями, стилем жизни и особенностями физического развития

ПОЧЕМУ ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ТАК ВАЖНА?

Учащиеся, ежедневно занимающиеся физической активностью, отличаются позитивным настроем, они лучше учатся. Активный образ жизни помогает вам полностью реализовать интеллектуальный, духовный и физический потенциал. В будущем это позволит вам избежать многих хронических заболеваний.

Регулярная физическая активность:

- делает вас более энергичными;
- снижает риск сердечных заболеваний, диабета и остеопороза;
- укрепляет кости и мышцы;
- помогает поддерживать нормальный вес;
- улучшает внимание и повышает успеваемость;
- повышает уверенность в собственных силах;
- дает дополнительные возможности проводить время с друзьями и завести новые знакомства;
- дает возможность проводить больше времени с семьей;
- помогает расслабиться и снять стресс;
- улучшает сон; и
- развивает навыки лидерства, которые помогут вам в дальнейшей жизни.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
БРИТАНСКОЙ
КОЛУМБИИ
ЗАТРАЧИВАЕТ
ЕЖЕГОДНО БОЛЕЕ
500 МИЛЛИОНОВ
ДОЛЛАРОВ НА
ЛЕЧЕНИЕ ЛЮДЕЙ,
СТРАДАЮЩИХ ОТ
ТРАВМ ИЛИ БОЛЕЗНЕЙ,
ВЫЗВАННЫХ
ОТСУТСТВИЕМ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ.

ЧТО СЧИТАЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ?

Быть физически активными гораздо легче, чем вы думаете! Любая физическая активность умеренного или интенсивного уровня, которой вы занимаетесь дома, в школе или на улице, каждый раз не менее 10 минут, - считается ЕФА. Например:

- физическая активность во время школьных занятий: уроки физкультуры или танцев;
- игры в обеденный перерыв на школьном дворе или спортплощадке;
- участие в местной клубной команде;
- временная работа, выполнение которой требует физической активности (напр. доставка газет, пополнение полок в магазине);
- прогулка с собакой;
- игры с друзьями или близкими (напр. баскетбол, фризби, хоккей, футбол);
- помощь в домашнем хозяйстве (напр. сгрести опавшие листья, мыть окна, убирать лопатой снег, рубить дрова); и
- занятия в местном общественном центре (напр. плавание, катание на коньках, теннис, тай-чи, народные танцы, гребля).

Помните, что для пользы физической активности совсем не обязательно быть «самым лучшим». Самое важное при этом – ваше участие.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

МОЛОДЫЕ ЛЮДИ
ПРОВОДЯТ
ЗА ЭКРАНОМ
ТЕЛЕВИЗОРА, В
СРЕДНЕМ, 23 ЧАСА
В НЕДЕЛЮ. ВРЕМЯ,
ПРОВЕДЕННОЕ ЗА
КОМПЬЮТЕРОМ
ИЛИ ВИДЕОИГРОЙ,
ПРИ ЭТОМ НЕ
УЧИТЫВАЕТСЯ.

КАК СТАТЬ БОЛЕЕ АКТИВНЫМИ ФИЗИЧЕСКИ

- Пользуйтесь «активным» транспортом, т.е. ходите пешком или ездите на велосипеде в школу, на работу, на спортивные занятия и в другие места. Если идти пешком слишком долго – сойдите с автобуса на несколько остановок раньше и пройдите пешком одну-две мили.
- Будьте физически активны (напр, поднимайте гантели, бегайте на месте, делайте растяжки, крутите педали велотренажера), когда вы смотрите телевизор или видео.
- Найдите друзей, которым нравится та же физическая активность, что и вам, составьте план совместных занятий, помогайте друг другу быть физически активными.
- Запишитесь в спортсекцию в школе или начните посещать уроки танцев.
- Попробуйте посещать факультативные спортивные кружки в общественном центре или при школе.
- Просмотрите расписание занятий секций и кружков в местном центре досуга или клубе. Попробуйте заняться чем-то новым, или тем, что вам нравится, но на что не хватало времени.
- Принимайте участие в школьных и общественных мероприятиях, таких как забег памяти Терри Фокса, состязания со скакалкой, программе Рика Хансена «Колеса в движении», местных благотворительных забегах или пеших походах. Планируйте свое участие заблаговременно, составьте график подготовительных тренировок.
- Выбирайте занятия на открытом воздухе (напр. пеший туризм, геокешинг, лыжные походы, бег трусцой, верховая езда). К пользе физической активности добавится еще и свежий воздух!
- Выбирайте то, чем вам нравится заниматься!
- Присоединитесь к группам по интересам в Интернете, чтобы обмениваться мнениями и идеями о том, как стать более активными физически.



Если вам трудно быть активными ежедневно – просмотрите перечень возможных преград и средств их преодоления.

ПРЕПЯТСТВИЯ К ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

Препятствие	Преодоление
Вы слишком заняты, чтобы уделять время физической активности.	Попробуйте совместить физическую активность с другими занятиями, напр. делая домашнее задание, воспользуйтесь велотренажером; займитесь аэробикой или кик-боксингом, когда смотрите телевизор. Попробуйте составить расписание своих занятий, указав то, что вы можете делать до или после школы, определите на каждый день самый удобный период, когда вы можете заняться физической активностью. И, помните, - уделите немного времени физической активности, вы сможете быстрее разобраться с делами, поскольку ваше внимание усилится, а уровень стресса – снизится.
Для физической активности мне не хватает энергии.	Занятия физической активностью сделают вас более энергичными! Вы будете удивлены тому, насколько больше энергии появится у вас через короткий промежуток времени.
У меня нет необходимого инвентаря для занятий физической активностью.	Начните с физической активности, для которой спортивный инвентарь не нужен, напр. бег трусцой, ходьба, стретчинг. Найдите поблизости бесплатные ресурсы, открытые для учащихся (напр. парки, центры досуга, кружки, клубы).
Я не знаю, с чего начать.	Начните с тех видов физической активности, для которых не нужны специальные навыки, напр. ходьба, подъем по ступенькам, бег трусцой. Занимайтесь с друзьями, которые или такие же новички, или, напротив, более опытные и могут поделиться с вами своими знаниями. Может быть, прямо в вашей школе работают кружки, куда вы можете записаться, напр. кружок танцев или туризма. Можно попробовать научиться чему-то новому, напр. заняться фитнесом по методу Пилатеса, если при местном общественном центре или клубе здоровья открыта такая секция.
Заниматься физической активностью – скучно.	Чередуйте свои занятия. Надоело бегать трусцой? Попробуйте роликовые коньки. Не нравится заниматься тяжелой атлетикой? Попробуйте пилатес. Неохота торчать в помещении? Выберите какие-нибудь занятия на открытом воздухе. Скучно заниматься в одиночку? Занимайтесь с друзьями или родственниками.
У меня получается не очень хорошо и я стесняюсь.	Все когда-то с чего-то начинали. Вы можете выбрать физическую активность, для которой не нужны партнеры, напр. ходьба, бег трусцой или подъем по лестнице. Занимаясь вместе с друзьями, которые вас знают и поддерживают, поможет научиться чему-то новому, при этом вам будет весело и не будет место смущению.
Быть активными стоит слишком дорого.	Выберите занятия, которые не требуют специального инвентаря, напр. бег трусцой или ходьбу. Узнайте, какие недорогие или бесплатные ресурсы доступны вам по соседству, напр. посещение парка или рекреационные программы. Поинтересуйтесь, существуют ли партнерские связи между вашей школой и местными спортивными учреждениями. Можно также отправиться в местную библиотеку, или провести поиск в Интернете, чтобы раздобыть видео с теми видами физической активности, которыми можно заниматься дома (напр. тай-чи, пилатес, кикбоксинг, танцы, аэробика).

ИЗБЕГАЙ ТРАВМ

Регулярная физическая активность очень полезна для здоровья, но если не быть осмотрительными, можно получить травму. Хорошо то, что этого можно избежать.

Перед любыми физическими занятиями старайтесь выполнить следующее:



- Обязательно хорошенько разомнитесь.
- Пользуйтесь соответствующим защитным снаряжением (напр. шлем, наколенники, спасательный жилет, подходящую обувь).
- Знайте, как пользоваться вашим защитным снаряжением.
- Старайтесь, чтобы рядом находились люди, готовые прийти на помощь. Это важно для любых видов физической активности, и, особенно, если вы находитесь на открытом воздухе, далеко от города (напр. занимаетесь водными видами спорта или пешим туризмом).
- Знайте, как обратиться за помощью в случае необходимости.
- Одевайтесь по погоде, если вы занимаетесь физической активностью на открытом воздухе. Теплая одежда от холода, плащ от дождя, в жару - головной убор и солнцезащитный крем. Если вы предполагаете долго находиться вне помещения, - подготовьтесь к перепадам температуры, осадкам.
- Не усердствуйте чрезмерно – это может привести к травме.

Подробнее о технике безопасности и физической активности можно узнать на вебсайте ActNowBC: www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity_safety_and_injury_prevention/

МОНИТОРИНГ УСПЕХОВ

Документировать свои успехи важно не только для выполнения выпускных требований, - это поможет вам сосредоточиться на достигнутом и двигаться дальше.

Когда вы видите, что уже вышли на определенный уровень, - вам приятно это знать и хочется продолжать.

Чтобы лучше контролировать свой прогресс, вы можете сделать следующее:

- Узнайте в своей школе, есть ли там стандартная форма контрольного листа, которую вам следует использовать. Если нет, то можно взять за образец контрольные листы на стр. 12 и 13.
- Экономьте бумагу, - можно зарегистрироваться на сайте ActNowBC и воспользоваться «Определителем физической активности» (на www.actnowbc.ca), или создать собственную электронную следящую систему.
- Носите с собой блокнот или журнал для регистрации свой физической активности. Записывайте где это происходило, сколько времени заняло и с какой интенсивностью вы занимались.
- Пользуйтесь шагомером, чтобы фиксировать количество шагов, сделанных вами во время занятий.
- Пользуйтесь системой глобального позиционирования (СГП) для регистрации своей физической активности, скорости и расстояния, если вы занимаетесь пешим туризмом, греблей или геокешингом.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

ЧЕМ БОЛЬШЕ

ВРЕМЕНИ ВЫ

ПРОВОДИТЕ

НА ОТКРЫТОМ

ВОЗДУХЕ, ТЕМ БОЛЕЕ

АКТИВНЫМИ ВЫ

БУДЕТЕ.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Вы можете воспользоваться этим журналом для регистрации ЕФА в школе.

		Развитие выносливости (мин.)					Развитие силы (мин.)					Развитие гибкости (мин.)					Всего минут
Неделя №	ПН																
	ВТ																
	СР																
	ЧТ																
	ПТ																
Неделя №	ПН																
	ВТ																
	СР																
	ЧТ																
	ПТ																
Неделя №	ПН																
	ВТ																
	СР																
	ЧТ																
	ПТ																
Неделя №	ПН																
	ВТ																
	СР																
	ЧТ																
	ПТ																
Неделя №	ПН																
	ВТ																
	СР																
	ЧТ																
	ПТ																

ИДЕИ И ИНФОРМАЦИЯ

Более подробную информацию о ежедневной физической активности можно найти на следующих вебсайтах.

Aboriginal Sport and Recreation (ASRA):

www.asra.ca

Aboriginal Sport Circle:

www.aboriginalsportcircle.ca

Act Now BC:

www.actnowbc.ca

Act Now BC for Students:

www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/

Active Living Alliance for Canadians with a Disability:

www.ala.ca

BC Recreation and Parks Association:

www.bcrpa.bc.ca

Canada's Physical Activity Guides to Healthy Active Living:

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/

Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (CAAWS):

www.caaws.ca

BC Ministry of Education:

www.gov.bc.ca/bced/

BC Special Olympics:

www.specialolympics.bc.ca

Active Communities:

www.activecommunities.bc.ca



ПРИЛОЖЕНИЕ: ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Полезнее всего для вашего здоровья, если физическая активность, которой вы занимаетесь, включает упражнения и занятия, развивающие выносливость, силу и гибкость.

Развитие выносливости укрепляет здоровье вашего сердца, легких и органов кровообращения, дает вам больше энергии. Активность, направленная на повышение выносливости сердечно-сосудистой системы должна быть умеренной или интенсивной:

- Умеренная физическая активность учащает ваше дыхание и ускоряет пульс, однако не настолько, чтобы помешать вам запросто разговаривать во время занятий. Примеры умеренной физической активности: ходьба быстрым шагом, танцы, плавание, катание на коньках, езда на велосипеде и такие игры, как баскетбол или футбол.

Чтобы лучше понять, что такое умеренная физическая активность, представьте, что вы спешите на автобус и опаздываете. Быстрая ходьба до остановки, чтобы успеть на автобус, и есть умеренная физическая активность.

- Интенсивная физическая активность учащает дыхание и сердцебиение в достаточной степени, чтобы оптимизировать работу сердечно-сосудистой системы. В зависимости от степени вашей физической подготовки, интенсивная активность может заставить вас «пыхтеть и задыхаться», т.е. поддерживать беседу вряд ли получится. Примеры интенсивной физической активности: бег, аэробика, быстрые танцы, скоростное плавание, бег трусцой.

Чтобы лучше понять, что означает интенсивная физическая активность, вернемся к примеру с автобусом. Представьте теперь, что вы таки опоздали на автобус и бросились вдогонку, надеясь догнать его на следующей остановке. Это пример того, как вы можете себя чувствовать, занимаясь интенсивной физической активностью.

Активность, развивающая **силу**, укрепляет ваши мышцы и кости, улучшает осанку, предупреждает возможные заболевания, напр. остеопороз. Среди видов силовой активности те, которые помогают нарастить здоровую мускулатуру и укрепить скелет, напр. резко толкать или тянуть, открывая, тяжелую дверь; подниматься по ступенькам или по склону холма. Лучше всего разнообразить виды силовой активности, развивая разные группы мышц – рук, корпуса, ног. Примерами такой активности служат поднятие тяжестей, велоспорт, уборка снега лопатой или листьев - граблями.



Активность, развивающая **гибкость**, помогает телу легче двигаться, снимает напряжение с мышц, обеспечивает подвижность суставов. Регулярные занятия, развивающие гибкость, помогают вам жить дольше и лучше, сохраняя с возрастом прежнее качество жизни и независимость. К таким видам активности относятся наклон и растяжки для всех групп мышц, напр. гимнастика, плавание, пилатес, тай-чи и танцы.

ДЛЯ ЗАМЕТОК:

