

эффективные результаты, стимулируя их к посильной физической активности и поддерживая их умственную деятельность.

Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают физическое и психическое здоровья в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптивная физическая культура в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: учеб.-метод. пособие / В.А. Барков, И.В. Ковалец [и др.] ; под ред. В.А. Баркова. И.В. Ковалец. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2014. – 168 с

2. Верхало, Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации / Ю.Н. Верхало. – М.: Советский спорт, 2004 – 536 с.: ил.

3. Янцен, В.А упражнения с эспандером \ М.: «Владос». – 2001 – 80с.

УДК 796.012

О.В. Хижевский., проф., канд. пед. наук;
Чжэн Лян, магистрант (г. Минск, БГПУ)

ЗАВИСИМОСТЬ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ОТ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Интенсивность относится к скорости работы, выполняемой при физической активности, или количеству силы, используемой для выполнения деятельности или упражнения. Его можно рассматривать как «степень усилий для завершения действия». Интенсивность различных видов физической активности варьируется от человека к человеку. Интенсивность физической активности зависит от предыдущих физических упражнений человека и его относительного состояния здоровья. Поэтому следующие примеры предназначены только для ознакомления и должны варьироваться от человека к человеку.

Умеренная физическая активность требует умеренных усилий и может значительно увеличить сердечный ритм.

Примеры упражнений средней интенсивности включают: быстрая ходьба, танцы, садоводство, работа по дому, традиционная охота и сиделки, активное участие в играх и спорте с детьми, прогулка с домашними животными, общестроительные работы мастеров (например,

укладка черепицы, соломенные крыши, покраска) с ношением предметов среднего веса требует больших усилий и вызывает одышку и значительное учащение сердечного ритма.

Примеры упражнений высокой интенсивности включают: быстрый бег в гору, ходьба / лазание, быстрая езда на велосипеде, аэробика, быстрое плавание, соревновательные виды спорта и игры (например, традиционные виды спорта, футбол, волейбол, хоккей, баскетбол), усиленное копание или рытье траншей для переноски тяжелых предметов

Что называют упражнениями средней интенсивности? Начнем с «рецепта упражнений». Подобно назначению лекарств врачами, в спортивной медицине также есть спортивные рецепты. Рецепт упражнений состоит из метода упражнений, интенсивности упражнений, продолжительности упражнений и частоты упражнений. Интенсивность упражнений является наиболее сложной и трудной для понимания. Она связана с различными спортивными группами и различными методами упражнений.

Бег трусцой, подъем по лестнице, езда на велосипеде по склонам, катание на коньках, игра в волейбол, скалолазание и т. д. Длится около 10 минут. Упражнения высокой интенсивности, включая бег на длинные дистанции, скакалку, игру в баскетбол, тяжелую атлетику, фехтование и т. д., Длится около 5 минут. Пациентам, выполняющим упражнения средней и высокой интенсивности, можно заранее выполнить 5-10 минут подготовительных упражнений, а затем необходимо 5-10 минут на восстановление и корректировку. Ходьба - лучшее упражнение в мире. Рекомендуемое значение потребления тепловой энергии для физической активности средней интенсивности, предложенное Соединенными Штатами, составляет 150 ккал / сут, что в основном относится к наиболее часто используемым физическим нагрузкам умеренной интенсивности, таким как быстрая ходьба 6,5 км в час. Рекомендуемый нами простой метод самооценки упражнений средней интенсивности основан на частоте сердечных сокращений и субъективной усталости. То есть частота сердечных сокращений должна достигать 60–80% максимальной частоты сердечных сокращений, то есть состояние физической нагрузки, которое можно восстановить через 10 минут при субъективном ощущении усталости. Рекомендуемая программа нагрузочных тестов может использоваться для измерения максимальной частоты пульса, включая 12-минутную ходьбу. Вы можете выбрать подходящую программу нагрузочного теста, чтобы оценить максимальную частоту пульса в соответствии с вашим физическим состоянием. С помощью некоторых упражнений средней интенсивности мы можем лучше достичь цели по снижению веса и упражнениям для мышц. Бо-

лее того, упражнения средней интенсивности - это относительно умеренный метод упражнений, который подходит для большинства людей. Слишком мало упражнений мало влияет на человеческий организм, а слишком много упражнений - это не то, что каждый может вынести. Поэтому упражнения средней интенсивности, несомненно, являются лучшими.

Упражнения средней интенсивности поставляют энергию за счет жира, и количество жира, потребляемого в это время, является самым большим. Во время упражнений высокой интенсивности мышечный гликоген обеспечивает большую долю энергии, а потребление жира не так хорошо, как при упражнениях средней интенсивности.

Что такое аэробные упражнения? Жизнь в упражнениях, которые стали общеизвестными. Хорошее тело - это самое основное условие для получения удовольствия от жизни. Я уверен, что никто не станет с этим спорить. Врачи всегда убеждают людей заниматься спортом, чтобы улучшить свою физическую форму. Но в то же время люди всегда спрашивают врачей: «Какие упражнения хороши?» И «Сколько упражнений достаточно?». Столкнувшись с этим наиболее часто задаваемым вопросом, доктор Кеннет Х. Купер, доктор медицинских наук, из Управления исследований упражнений ВВС США, после многих лет исследований и разработок, создал всемирно известный «метод аэробных упражнений» и его рецепт. Как только он был услышан, он стал популярным во всем мире. Это метод упражнений и фитнеса, признанный и применяемый большинством людей в мире.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, В. В. Воспитание разных видов выносливости у студентов. Методические указания / В. В. Баранов. – Симферополь, 2010. – 128 с.
2. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. – Мурманск : Туолма, 2007. – 328 с.
3. Хижевский, О.В. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография:– Минск: БГПУ, 2019. – 400 с.