

«ЗОЖ»

Классическое определение понятия «здоровье», являющееся общепринятым в мировом масштабе, предложено в 1948 г. Организацией Объединенных Наций и поддержано Всемирной организацией здравоохранения:

«Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

Что включает в себя понятие «здоровье»:

1 – нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальное течение физических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству; 2 – динамическое равновесие организма и его функций и факторов окружающей среды;

3 – способность к полноценному выполнению основных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде; 4 – способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность;

5 – отсутствие болезни, болезненных состояний либо болезненных изменений;

6 – полное физическое и духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармонического взаимодействия всех органов;

Научную основу здорового образа жизни составляют основные положения валеологии. Валеология (от лат. valeo — здравствовать) представляет собой совокупность научных знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

Физическое здоровье обуславливается способностью организма к саморегулированию. Это общее свойство биологических систем позволяет устанавливать и поддерживать на определенном, относительно постоянном уровне биологические показатели, например, постоянство температуры тела, уровень артериального давления, содержания глюкозы в крови и т. д. Согласно информации ВОЗ (всемирной организации здравоохранения) уточним основные нормы некоторых из них...

1) Артериальное давление у здорового взрослого человека 120-130 систолическое(от систола - сокращение сердечной мышцы, в этот момент происходит выброс крови в аорту), 80-85 диастолическое(диастола - расслабление и суммарное реакция стенок сосудов). Таким образом более высокое давление, которое вызывает субъективные ощущения и отклонения в работе сердечно-сосудистой системе определяется как **гипертония**, а более низкое - **гипотония**. Наиболее встречающееся в различной литературе нормой принято считать 120/80.

2) Температура тела человека. Как и все биологические показатели индивидуальны, поэтому 35.1-37 является нормой. Общепринятая 36.6. От 37.1-39 является **гипертермией**. Ниже 35 гипотермия. От 39.1- 41 **гиперпирексия**.

3) Частота сердечных сокращений 60-80. у детей до 90. Пульс ниже пределов нормы (в определенных условиях) определяется как **брадикардия**, высокое ЧСС - **тахикардия**. Неритмичные сокращения (работа сердца с перебоями) - **аритмия**. Процедура измерения ЧСС называется **пульсометрия**. Основная методика измерения - прощупывание пальцами колебаний сонной или лучевой артерии за 10 сек. В последующем умножаем на 6.

4) Уровень глюкозы. Глюкоза(углеводы) является основным источником энергии в организме. В норме уровень глюкозы составляет от 3.5-5.7миллимоль/л . Повышенный уровень сахара в крови - **гипергликемия**. Пониженный - **гипогликемия**. Нарушение уровня глюкозы определяют как сахарный диабет 1-го и 2-го типа.

Частота дыхания и ЖЕЛ(жизненная емкость легких). Нормальное ритмичное дыхание- 14-20 актов в минуту. Актом считается вдох(активный) и выдох(пассивный). **Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)** — максимальный объём воздуха, который может быть набран в лёгкие после максимально полного выдоха. Средние показатели у мужчин составляют 4000 мл, у женщин - 3200 мл. Искусственное дыхание – это процедура, которая используется для поддержания дыхания у пациента, чьи легкие не функционируют должным образом. При ИД следует делать 2 выдоха и 30 последовательных ритмичных надавливаний на грудную клетку.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Такой образ жизни является предпосылкой для успешной реализации разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- 1) физическая активность;
- 2) рациональное питание;
- 3) личная гигиена;
- 4) закаливание организма;
- 5) отказ от вредных привычек;
- 6) психоэмоциональная культура;
- 7) оптимальный режим труда и отдыха

Физическая активность

Важным компонентом здорового образа жизни является регулярная физическая активность. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Давайте разберем ряд формулировок.

Гипокинезия - состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений.

Гиподинамия - патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и других.

Гиподинамия обычно является следствием малоподвижного образа жизни, сочетается с общим снижением физической активности человека – гипокинезией.

Здоровое питание





Наиболее простое определение понятия «питание» – обозначение акта приема человеком пищи. В более широком смысле под питанием подразумеваются все явления, процессы и предметы, имеющие отношение к пище и ее потреблению человеком. Наука о питании называется нутрициологией

Нутрициология – это наука о пище, пищевых веществах и других компонентах, содержащихся в продуктах питания, их действии и взаимодействии, роли в поддержании здоровья или возникновении заболеваний, о процессах их потребления, усвоения, переноса, утилизации и выведения из организма

Рациональное питание - это питание, обеспечивающее энергетические потребности организма и сбалансированное поступление в него питательных веществ. Энергетические потребности организма человека имеют гендерные различия. Для женщин они обычно составляют 2000–2500 ккал/сут, для мужчин – 2300–2500 ккал/сут.

Для организма очень важно поддерживать нулевой баланс энергии. Баланс энергии означает разницу между потребляемой и расходуемой энергией: баланс энергии = поступающая энергия – расходуемая энергия.

Основные требования к режиму питания:

-  В современных условиях наиболее физиологически обоснован 4-х разовый режим питания.
- *Распределение суточного рациона* при 4-х разовом режиме питания энергетически с завтраком - 25%, 2-й завтрак – 15%, обед - 35%, ужин - 25%.
-  необходимо исключить большие перерывы (более 4–5 ч.) между приемами пищи;
-  нельзя принимать пищу непосредственно перед сном (за 1 ч. и менее); 

Основными источниками энергии для организма служат белки, жиры и углеводы. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов для обеспечения энергетических потребностей организма должно быть примерно равно 1:1:4. При этом следует иметь в виду, что калорийность 1 г углеводов составляет 4 ккал, а жиров – 9 ккал. Таким образом, при одинаковом весе пища, богатая углеводами, менее калорийна, чем жирная.

Жиры выполняют важные функции в организме:

- 1) являются важным источником энергии;
- 2) входят в состав клеточной мембраны; 55
- 3) обеспечивают усвоение жирорастворимых витаминов;
- 4) улучшают вкусовые качества пищи.

Белки – важнейшие пищевые вещества. Они прежде всего необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма.

Углеводы - - основные источники энергии в организме и необходимы для нормальной деятельности мышц, центральной нервной системы, сердца, печени и др. Важную роль они играют в регуляции обмена белков и жиров: при достаточном поступлении в организм углеводов расход белков и жиров ограничивается, и наоборот.

Витамины являются катализаторами обменных процессов. Они участвуют в обмене веществ и регулируют многие физиологические и биохимические процессы. Большинство витаминов не синтезируется организмом и доставляется ему с продуктами растительного и животного происхождения.

Кратко охарактеризуем наиболее важные витамины.

Витамин С (аскорбиновая кислота) играет большую роль в окислительно-восстановительных процессах и улучшает работоспособность, повышает прочность стенок сосудов, улучшает кроветворение, активизирует действие ферментов и гормонов, повышает защитные силы организма при большой физической и психической нагрузке, а также в условиях холодного и жаркого климата. Наибольшее содержание витамина С наблюдается в сушеном шиповнике, черной смородине, зелени петрушки, укропе, цветной и квашеной белокачанной капусте, апельсине, лимоне, зеленом луке, картофеле.

Витамин В1 (тиамин) имеет важное значение для работы нервной системы. Повышает работоспособность. Играет большую роль в углеводном обмене. Наибольшее количество витамина В1 содержится в пресованных дрожжах, горохе, арахисе, фасоли, свинине, овсяных хлопьях, гречневой крупе, грецких орехах, говяжьей печени.

Витамин В2 (рибофлавин) участвует в регуляции окислительно-восстановительных процессов. Способствует росту и регенерации тканей организма, синтезу гемоглобина. Оказывает нормализующее воздействие на зрительный анализатор. Наибольшее содержание витамина В2 – в печени, почках, пресованных дрожжах, яйцах, сыре, нежирном твороге, телятине, говядине, молоке.

Витамин РР (никотиновая кислота) обеспечивает процесс энергообразования, необходим для нормального функционирования центральной нервной системы, пищеварительных органов, печени, кожи. Обычные пищевые рационы содержат необходимое количество витамина РР за счет мяса, злаков, овощей.

Витамин А (ретинол) и каротины регулируют обменные процессы в эпителиальной ткани, стимулируют рост организма, принимают участие в обеспечении нормального зрения, укрепляют защитные силы организма. Витамин А поступает в организм с продуктами животного происхождения.

Наибольшее содержание витамина А – в печени трески, говяжьей печени, сливочном масле, яйцах, сыре. Наряду с этим в организме этот витамин может

синтезироваться из провитамина – пигментов каротиноидов, которые содержатся в овощах и фруктах оранжевого цвета: моркови, шпинате, сладком перце, облепихе, помидорах, – а также в зеленом луке, салате, зелени петрушки.

Для суточного дозирования витаминов следует рассчитывать их количество с учетом энергозатрат на каждую 1000 ккал, например витамин С – 35 мг.

Минеральные вещества играют важную роль в питании человека. Они участвуют в пластических процессах, формировании и построении тканей организма, синтезе белка, различных ферментативных процессах, работе эндокринных желез, а также регулируют обмен веществ, кислотно-щелочное равновесие и водный обмен. Наибольшее значение среди них имеют макроэлементы: калий, кальций, фосфор, натрий.

Калий является основным внутриклеточным катионом, определяет электрические свойства мембран клеток, активность многих ферментов, участвует в регуляции деятельности сердца, проведении нервных импульсов, обмене белков и углеводов. Важнейшие источники – рыба, курага, орехи, картофель, бобовые. Суточная потребность калия – 2–4 г (50 мг/кг).

Кальций входит в состав опорных тканей и имеет большое значение для формирования скелета. Он оказывает существенное влияние на обмен веществ и работу сердечной мышцы, способствует повышению защитных сил организма, участвует в процессах свертывания крови и обладает противовоспалительным действием.

Достаточное количество кальция в питании способствует нормальной возбудимости нервной системы и нервно-мышечного аппарата. Суточная потребность в кальции – 800–1400 мг (30–50 мг на 1 кг массы тела). Особенно богаты кальцием молоко и молочные продукты.

Фосфор, как и кальций, необходим для образования костей. Важен он и для деятельности нервной системы. Органические соединения фосфора участвуют в сокращении мышц, а также в биохимических процессах, протекающих в мозге, печени, почках и других органах. Суточная потребность в фосфоре – 2000–2500 мг. Наибольшее количество фосфора содержится в сыре, печени, горохе, овсяной и гречневой крупах, пшеничном хлебе, жирном твороге, говядине, свинине.

Натрий оказывает многообразное биологическое воздействие. Он поддерживает нормальное осмотическое давление в крови и тканевых жидкостях, обеспечивает кислотно-щелочное равновесие, регуляцию водного обмена и кровяного давления. Натрий необходим для нормального функционирования нервной и мышечной систем. Он активизирует пищеварительные ферменты. Человек получает натрий главным образом с поваренной солью, добавляемой в пищу. Суточная потребность натрия – 4–8 г. Потребность в нем обычно обеспечивается получаемыми продуктами, а добавление натрия придает только вкусовые качества пище.

Вода и питьевой режим. Вода является основной составляющей организма. Ее доля в течение всей жизни колеблется и составляет около 75 % от массы тела для новорожденного и 55 % от массы тела пожилого. 64 В воде происходят основные

биохимические реакции в организме. Для нормального их протекания важным фактором является наличие в ней растворенных некоторых минеральных веществ, среди которых основными являются натрий, хлор и калий.

Здоровый образ жизни человека немислим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые разрушают здоровье. К самым распространенным из них относится употребление психоактивных веществ и прежде всего курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков.

Воздействие вредных привычек на организм

Табак – это психоактивное средство, действующее как наркотик и вызывающее привыкание (зависимость). Дым табака содержит около 4 тыс. химических веществ, которые способны повреждать живые ткани. Сюда входят смолы и родственные им соединения, никотин и токсичные газы типа окиси углерода, цианистого водорода и окислов азота.

Выкуривание одной сигареты приводит к учащению пульса на 18–20 уд./мин. Эксперименты показывают, что мышечная сила снижается на 15 % уже через 10–15 мин после выкуривания сигареты.

В сильно накуренной комнате некурящий вдыхает в течение часа столько же никотина, сколько вдыхается человеком при выкуривании 2–3 сигарет. Известно, что доза в 0,1 г никотина смертельна для человека. Человек, вводящий ежедневно в свой организм одну смертельную дозу никотина, не погибает только потому, что эта доза поступает не сразу, а постепенно. Именно поэтому так остро поставлен сегодня вопрос о запрещении курения в общественных местах (в спортивных залах, физкультурных и учебных заведениях, на лестничных площадках и т. д.).

Употребление алкоголя вызывает отклонение в работе всех систем и функций организма. Основная часть принятого алкоголя (около 90 %) окисляется, т. е. обезвреживается, в печени. При этом даже однократный прием небольшой дозы алкоголя вызывает нарушение функции печени, а восстановление ее происходит лишь через несколько дней.

Наркомания — это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного или под давлением приёма наркотика с последующим формированием вредной привычки систематического употребления и развитием к постоянному их приёму, т.е. *наркотической зависимости*. Употребление наркотических веществ в первую очередь влияет на состояние головного мозга, наркомания приводит к снижению интеллекта, слабоумию, тяжелым психозам, депрессиям.

Наркология - область [медицины](#), изучающая проявления [наркомании](#), [токсикомании](#) и хронического [алкоголизма](#), разрабатывающая методы их диагностики, [лечения](#) и [профилактики](#)

Знание правил и требований **личной гигиены** обязательно для каждого культурного человека. Она включает в себя гигиену тела, уход за полостью рта и зубами, гигиену одежды и обуви и др.

Личная гигиена включает и элементы закаливания организма. Закаливание является важным средством профилактики негативных последствий охлаждения организма или воздействия на него высоких температур.

Закаливание – это повышение устойчивости организма человека к воздействию разнообразных природно-климатических факторов: тепла, холода, атмосферного давления, солнечной радиации.

Закаливание холодом ведет к активации иммунных механизмов. Через центральную нервную систему и гипоталамус стимулируется гипофиз, а под его влиянием – вилочковая железа и надпочечники. Первая обеспечивает функцию основных иммунных механизмов – лимфоцитов и антител.

Существует множество комплексных программ закаливания с помощью воздуха, воды, солнечной радиации. Проведение всех видов закаливания должно быть по возможности дозированным. Закаливание, как и другие методы оздоровления (физические нагрузки), требует учета имеющихся резервов организма, хотя бы ориентировочной дозировки процедур.

Наиболее распространённые процедуры:

Водные

- ✓ Обтирание
- ✓ Обливание
- ✓ Контрастный душ
- ✓ Купание
- ✓ Моржевание

Солнечные, воздушные ванны

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Строгий ритмичный режим труда и отдыха – одно из важнейших условий высокой работоспособности человека. При соблюдении четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т. е. динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, эти рефлексы облегчают организму выполнение работы, поскольку создают условия и возможности для внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности.

КУЛЬТУРА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ Исключительно важная роль в сохранении физического здоровья, эффективности различных видов деятельности, личной безопасности принадлежит психоэмоциональному состоянию человека. В большинстве своем люди подвержены различным отрицательным

воздействиям эмоционального плана, которые идут от самого человека порой совершенно без всяких оснований.

По данным ВОЗ, около 85 % соматических заболеваний обусловлены психологическими проблемами. Неумение управлять своими эмоциями чаще всего приводит к стрессам, депрессии, вызывает патологическую усталость (синдром хронической усталости).

Стресс (от англ. stress – напряжение) – состояние организма, возникающее в результате интенсивных или длительных воздействий независимо от их качественной природы и характеризующееся напряжением неспецифических адаптационных механизмов.

Эмоциональный стресс – состояние напряжения физиологических функций организма, вызванное длительным воздействием эмоционально значимого для индивидуума раздражителя.

Стрессоустойчивость – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать настроение людей, проявляя выдержку и такт.

Тест по подготовке к олимпиаде

Раздел «Основы здорового образа жизни»

1.Состояние здоровья обусловлено:

- а) образом жизни
- б) отсутствием болезней
- в) уровнем здравоохранения
- г) резервными возможностями организма

2.Как называется нарушение работы организма?

- а) Болезнь
- б) Сбой
- в) Стресс
- г) Вирус

3. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим
- б) рациональное питание
- в) личная и общественная гигиена
- г) закаливание

4. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар из фильма «Приключение Буратино»?

- а) Мухомор
- б) Миазмы
- в) Пиявки
- г) Пчелы

5. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- а) водой
- б) солнцем
- в) воздухом
- г) холодом

6. Когда отмечается Всемирный День здоровья?

- а) 22 марта
- б) 7 апреля
- в) 6 июня
- г) 15 апреля

7. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

- а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
- в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

8. Недостаток витаминов в организме это...

- а) Гипервитаминоз
- б) Ниацин
- в) Авитаминоз
- г) Тиамин

9. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые... минут:

- а) 25-30
- б) 40-45
- в) 55-60
- г) 70-75

10. Что такое режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел

- б) строгое соблюдение определенных правил
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

11. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лёжа и стоя составляет:

- а) менее 12 ударов в минуту
- б) от 12 до 18 ударов в минуту
- в) от 19 до 25 ударов в минуту
- г) более 25 ударов в минуту

12. Что такое рациональное питание?

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание с учетом потребностей организма
- в) питание набором определенных продуктов
- г) питание с определенным соотношением питательных веществ

13. Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, обозначается:

- а) как нормальная жизнедеятельность
- б) «золотая середина»
- в) баланс энергии
- г) основной обмен

14. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

- а) биологические
- б) окружающая среда
- в) служба здоровья
- г) индивидуальный образ жизни

15. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

- а) содержание
- б) форма
- в) техника
- г) гигиена

16. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

- а) повседневное общение с окружающими
- б. лекция
- в. аудиозаписи
- г. диалог с врачом

17. Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куриную слепоту»?

- а) С
- б) Е
- в) А
- г) D

18. проба Генчи это

- а. задержка дыхания на выдохе

- б.задержка дыхания на вдохе
- в.максимальный выдох
- г.максимальный вдох

19.Абу- Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна
- б) режим питания
- в) спортивный режим
- г) двигательный режим

20.Здоровье – это состояние полного...

- а.физического благополучия
- б.духовного благополучия
- в.социального благополучия
- г.все ответы верны

21.Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
- в) он бодр и жизнерадостен
- г) наблюдается все вышеперечисленное

22.Проба Штанге применяется для

- а.оценки дыхательной системы
- б.оценки вистибюлярного аппарата
- в.оценки сердечно-сосудистой системы
- г.оценки опорно-двигательного аппарата

23.Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что:

- а) ушибленное место надо потереть
- б) нагревать
- в) охлаждать
- г) пострадавшего следует повернуть так, чтобы ушибленное место оказалось сверху, и обратиться к врачу

24.Что такое личная гигиена?

- а. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- в. Правила ухода за телом, кожей, зубами
- г. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

25.Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде, хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

г) укрепление здоровья

26.Что такое витамины?

а Органические химические соединения,необходимые для синтеза белков-ферментов.

б.Неорганические химические соединения,необходимые для работы организма.

в. Органические химические соединения,являющиеся ферментами.

г.Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

27.Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным выдохом

б) более продолжительным вдохом

в) вдохом через нос выдохом ртом

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

28.Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

а.объективность

б. научность

в. массовость

г. все ответы верны

29. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её:

а) затылком, пятками

б) лопатками, пятками

в) затылком, спиной, пятками

г) затылком, лопатками,ягодицами, пятками

30.Что такое двигательная активность?

а. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

б. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

в.Занятие физической культурой и спортом

г. Количество движений, необходимых для работы организма

31.Признаки, не характерные для правильной осанки:

а) развёрнутые плечи, ровная спина

б) приподнятая грудь

в) запрокинутая или опущенная голова

г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию

32.Физическое бездействие может привести к... (выберите несколько вариантов)

а.Уменьшению мышечной массы тела

б. Увеличению жировой массы тела

в. Разрыхлению суставного хряща

г. Увеличению массивности костей

33.Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие:

а) увеличению мышечной массы

б) повышению скорости движений

в) снижению веса тела

г) все перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения

34.Тест Купера (классический) это...

- а. 8-минутное плавание
- б.15-минутный бег
- в. 12-минутный бег
- г. 12-минутный велотренажер

35. При выполнении упражнений вдох не следует делать вовремя:

- а) при наклоне туловища назад
- б) возвращение в исходное положение после поворота, вращения туловища
- в) поворотах, вращениях тела, наклонах
- г) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

36.В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах...

- а.20-30 ударов в минуту
- б.30-40 ударов в минуту
- в.60-80 ударов в минуту
- г.90-100 ударов в минуту

37.. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный:

- а) на развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранение и улучшение здоровья людей
- г) подготовка к профессиональной деятельности

38.У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя...

- а. Выше
- б. Ниже
- в. Такая же

39.Из скольких частей состоит классическое тренировочное занятие?

- а. Одной
- б. Трех
- в. Пяти
- г. Семи

40.Физические упражнения которые противопоказаны при заболеваниях глаз (миопии)...

- а.дозированная ходьба
- б.плавание
- в.настольный теннис
- г. прыжковые, беговые упражнения

41.Что из перечисленного не относится к принципам рационального питания

- а.Достижение энергетического баланса
- б.сохранение правил хранения продуктов
- в.ритмичность приема пищи
- г.сбалансированность основных пищевых веществ

42. Что не является пищевым источником углеводов

- а. Хлебобулочные изделия
- б. Овощи
- в. Рыба
- г. Конфеты

43. Ортостатическая проба это...

- а. мониторинг дыхательной системы
- б. мониторинг вестибюлярного аппарата
- в. мониторинг сердечно-сосудистой системы
- г. мониторинг опорно-двигательного аппарата

44. что не относится к гигиеническим принципам закаливания...

- а. Систематичность
- б. Постепенность
- в. Дозированность
- г. Массовость

45. Как называется наука о здоровье, здоровом образе жизни

а. Валеология

- б. Вирусология
- в. Физиология
- г. Нутрициология

Ответы

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 1 - а | 23 - в | 45 - а |
| 2 - а | 24 - б | |
| 3 - а | 25 - б | |
| 4 - в | 26 - а | |
| 5 - в | 27 - в | |
| 6 - б | 28 - г | |
| 7 - в | 29 - г | |
| 8 - в | 30 - а | |

9 - Г	31 - б
10 - б	32 - а б В
11 - Г	33 - б
12 - б	34 - В
13 - Г	35 - а
14 - Г	36 - В
15 - а	37 - В
16 - б	38 - б
17 - В	39 - б
18 - а	40 - Г
19 - Г	41 - б
20 - Г	42 - В
21 - а	43 - В
22 -а	44 - Г