

Значение двигательной активности и закаливание организма для здоровья человека

Выполнила:
Белявская Александра
6а

Научно-технический
прогресс в процессе
эволюции человека
постоянно
увеличивал объём
необходимой
информации, т. е.
нагрузку на разум, в
то же время
обязательная
физическая нагрузка
уменьшалась.



Исследования свидетельствуют, что до **82—85%** **дневного времени** большинство учащихся находится в статическом **положении (сидя)**. Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только **16—19% времени суток**, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь **1—3 %**. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу **падает почти на 50%** , **снижаясь от младших классов к старшим**.

Только **15% выпускников** средних школ **здоровы**, остальные имеют те или иные отклонения состояния здоровья от нормы. Одной из **причин** такого неблагополучия является пониженная двигательная активность (**гиподинамия**).

Два урока физкультуры в неделю (даже сдвоенные) **компенсируют** ежедневный **дефицит двигательной активности** лишь на **11%**.

Для нормального развития девочек необходимо 5 – 12 часов в неделю, а мальчиков — 7 – 15 часов занятий физическими упражнениями разного характера (уроки физкультуры, физкультпаузы, танцы, активные перемены, игры, физический труд, утренняя гимнастика и т.п.).



- Для занятий физической культурой необходимо выделить определенное время в утренние часы не натощак и сразу после еды или вечером, чтобы они заканчивались не позднее, чем за 1 час до сна.

- ▣ Начинать занятие следует с общей разминки. Основная часть имеет наибольшую интенсивность и должна быть кратковременной. Затем – выполняются упражнения на быстроту (бег с ускорением) и скоростно-силовые (прыжки, метание). Последними выполняются упражнения на развитие силовой скорости и выносливости (приседания, подтягивания на перекладине). Заканчивать занятие рекомендуется несколькими упражнениями на расслабление – потряхиванием конечностей, спокойной ходьбой.



- Если у вас есть какие-либо нарушения или хронические заболевания, сначала необходимо проконсультироваться с врачом и подобрать ваш способ быть активным



Человек должен сам выработать в себе постоянную **привычку заниматься физической культурой**, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из **основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни**. Самое благоприятное время для её выработки – подростковый возраст, когда ещё нет больших жизненных проблем.



Понятие «двигательная активность»
включает в себя сумму всех
движений, выполняемых человеком в
процессе жизнедеятельности. Она
положительно влияет на все системы
организма и необходима каждому
человеку.

Гиподинамия -

пониженная

двигательная

активность

Провоцирует задержку пищи в области желудка, а также усиливает процессы гниения и нарушает функционирование кишечника.

Способствует развитию остеопорозов, остеохондрозов, дистрофии мышц

Развивает гипертоническую болезнь, варикозное расширение вен

Приводит к нарушению осанки, а, следовательно, и к смещению внутренних органов.

Приводит к расширению вен, вследствие дряблости мышц ног.

ГиПоДиНаМия

Способствует развитию болезней легких, вследствие снижения вентиляции легких

Способствует развитию почечно- и желчекаменной болезням, отложению солей

Нарушает обмен веществ, что приводит к лишнему весу

Ухудшает снабжение тканей кислородом - гипоксия.

Провоцирует учащение и снижение силы сердечных сокращений, уменьшение ударного и минутного объема и венозного возврата крови

Наилучший эффект для здоровья человека двигательная активность даёт совместно с закаливанием.

Закаливание — это улучшение устойчивости организма к воздействию окружающей среды, путем систематического воздействия на организм её факторов (например, высокой и низкой температур).



Чтобы поддержать защитные свойства организма на должном уровне, процедуры по закаливанию должны проводиться регулярно.

Незакалённый человек хуже противостоит респираторным заболеваниям, при охлаждении организма у него снижается интенсивность обменных процессов, ослабляется деятельность ЦНС. Всё это способствует приобретению новых и обострению старых заболеваний.

С помощью закаливания вы не только предупреждаете простудные заболевания и укрепляете иммунитет.

Особенно выделяют следующие положительные моменты:

- общее улучшение самочувствия
- снижение утомляемости
- повышение стрессоустойчивости
- улучшение обмена веществ, и как следствие, нормализация веса
- организм получает заряд бодрости
- улучшение кровообращения
- нормализация давления

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

- 1 Начинать закаливающие процедуры когда человек полностью здоров.
- 2 Соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур.
- 3 Проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года
- 4 Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.
- 5 Проводить самоконтроль (оценивать самочувствие и здоровье)

Условно методы закаливания можно разделить на «мягкие» и «жёсткие».

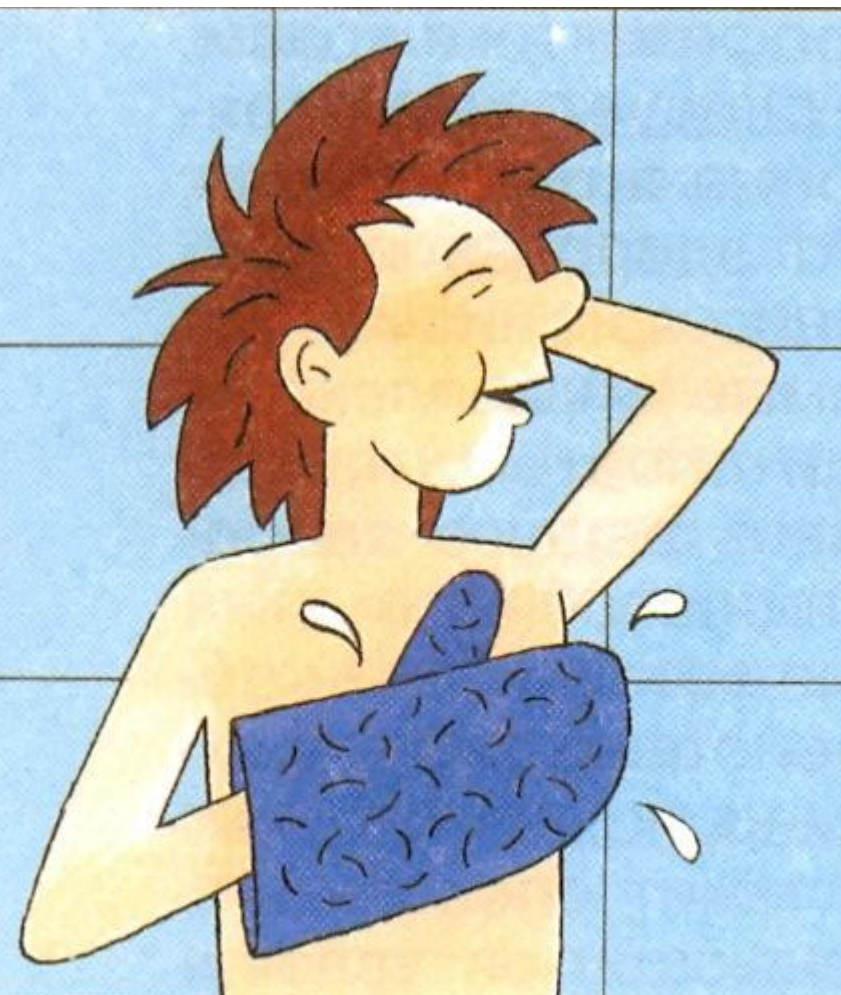
Начинать закаливание лучше с «мягких» процедур.

Воздушные ванны. Этот метод заключается в воздействии воздуха на обнажённое тело. Начинать стоит с комфортной для вас температуры, по возможности стараясь её понизить — например, открыв окна. Следует следить, чтобы при этом не было сквозняка.

Солнечные ванны. Это воздействие прямых солнечных лучей на тело, зачастую используются комплексно с воздушными ваннами.

Ходьба босиком. Начинать следует только в теплое время года, на первых порах лучше ходить босиком по песку. По мере привыкания, можно выходить на улицу в более прохладную погоду, самые закалённые прогуливаются и по снегу.

Контрастный душ Рекомендуется поочередно обливаться холодной и горячей водой из-под душа. Утром заканчивать стоит холодной водой, а вечером — теплой. Менять температуру воды 3 — 4 раза.



К жестким методам можно отнести:

Баня или сауна, после которой нужно нырнуть в холодную воду. Такой способ не подходит для новичка и человека с заболеваниями сосудов и сердца.

Обтирание снегом. На первых порах можно обтираться полотенцем, вывалянном в снегу.

Холодный душ, обливание холодной водой из ведра. Применяется не более одного раза в день. Пользуясь этим методом, нужно сразу вставать под холодную воду, а не уменьшать её температуру постепенно.

Купание в проруби. Используется только если вы уверены в своём здоровье и реакции организма на ледяную воду.

- ✓ **Начинать закаливание нужно в максимально возможном здоровом состоянии.** Обязательно нужно избавиться от простудных заболеваний, вылечить зубы.
- ✓ **Не нужно проводить закаливание через силу.** Положительный эффект во многом достигается за счёт интереса к процедурам, позитивного настроения.
- ✓ **Очень важна систематичность закаливания.** Независимо от настроения, времени года, занятости и погодных условий нужно проводить процедуры.
- ✓ **Постепенность — один из главных принципов закаливания.** Как бы вам не хотелось поскорее нырнуть в прорубь, помните, что форсирование событий может привести не к оздоровлению, а наоборот, к заболеванию. Начинайте с тёплой воды и небольшой продолжительности процедуры.
- ✓ **Учитывайте индивидуальные особенности вашего здоровья.** Многим людям противопоказаны некоторые интенсивные методы закаливания, поэтому подобрать оптимальную схему нужно совместно с доктором.
- ✓ **Наиболее хороший эффект даёт использование комплекса процедур,** например, воздушные ванны, обливание холодной водой утром и контрастный душ вечером.
- ✓ **Занимайтесь закаливанием совместно с физической активностью, правильным питанием.** Используемые вместе, эти меры усиливают положительное влияние на организм.

Выводы

- На современном этапе развития цивилизации эмоционально-психические нагрузки и резко пониженная физическая активность отрицательно влияют на здоровье.
- Систематические занятия физической культурой и закаливание необходимы для развития своих духовных и физических качеств и подготовки к полноценной взрослой жизни.
- Каждый человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное в процессе трудовой деятельности выполнять необходимый объём работ.



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!