



# человек и север- «синдром полярного напряжения»

Автор: Ляшук Н.А.

# ЗОНА ПОЛЯРНОГО КЛИМАТА

- Продолжительная полярная зима, полярная ночь (59 дней) с периодом «биологической тьмы»;
- Резкая динамика атмосферного давления (так называемые барометрические «ямы» и барометрические «кризы»);
- Прохладная температура летом (+8 +14 градусов) и холодная зимой (-15 -32 градуса) с широкими колебаниями среднесуточной температуры;
- Высокая влажность воздуха в течение всего года (в отдельные дни до 100%);
- Частые сильные ветры: до 70% дней зимой и до 25% летом;
- Сильная облачность: до 82% пасмурных дней в году. Использование годичного баланса ультрафиолета – 20% от биологической потребности;
- Сильно выраженные геомагнитные и гелиофизические возмущения.

# КОЛЬСКОЕ ЗАПОЛЯРЬЕ



# распределение тренировочных нагрузок

Довольно широко распространено мнение, что физкультура – это очень полезная вещь и чем больше ей заниматься, тем лучше. На Севере этот принцип не оправдал себя. Казалось бы, ухудшается работоспособность в полярную ночь, а раз физические нагрузки способствуют ее повышению, значит в этот период надо больше физических нагрузок. Однако искусственное форсирование нагрузок, ведет к прямо противоположному эффекту.

# АУТОТРЕНИНГ

Аутогенная тренировка – очень эффективное средство восстановления нормального состояния после физического и психологического утомления.

Учащиеся получают первоначальную значительную нагрузку, затем восстанавливается ЧСС и дыхания, после чего детям предлагается принять свободную произвольную позу, закрыть глаза и под музыкальное сопровождение представить себе нормальное функционирование своего организма.

# отказ от вредных привычек

Важным звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики.

Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

# режим труда и отдыха

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Говоря о распорядке дня не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день.

Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

# правильное питание



Пища является не только основным источником энергии, но и "строительным материалом" для новых клеток.

## Требования и правила питания

- Питание должно отвечать 3 основным требованиям:
- адекватность питания;
- сбалансированность питания;
- режим питания.

## Правила питания включают:

- учёт энергетических трат в организме;
- учёт сезонности в питании;
- учёт сочетаемости продуктов;
- учёт температуры пищи и др.

# лыжная подготовка

Занятия лыжной подготовкой способствуют расширению функциональных возможностей детского организма и имеют большое оздоровительное значение, именно на них приходится наибольшее количество локомоций (в среднем 57% от суточного числа движений), что очень важно для северных детей, страдающих от гипподинамии.



# лыжная подготовка



Также после долгой полярной ночи организм остро нуждается в естественном облучении, а в мартовских лучах заполярного солнца доля ультрафиолетового спектра такая же, как на широте Сочи. Для северян лыжи - это чуть ли не единственная возможность активного отдыха на открытом воздухе. Поэтому этот вид движений в условиях полярного климата приобретает особое значение.

У лыж есть и много других преимуществ, например, то, что этими упражнениями занимаются в холодную погоду, а, значит, закаляется организм.

# противостояние болезням

Закаливание - это приспособление организма человека к условиям низких и высоких температур, к неблагоприятным условиям среды. Закаливание организма - одно из важнейших правил здорового образа жизни и основное средство профилактики простудных заболеваний. Конечно закаливание - это не только "в прорубь вниз головой". Средства закаливания многообразны: водой, снегом, воздухом, солнцем. Процедуры закаливания просты и доступны для всех, необходимы только желание и упорство.



# осанка

Большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая осанка. Слабость мышц спины вызывает искривления позвоночника, что затрудняет функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной системы и может вызвать смещение внутренних органов.

С этой целью были специально разработаны комплексы упражнений с использованием парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

В этой гимнастике при сжатии грудной клетки надо делать не выдох, как нас учили, а вдох. Эта гимнастика предусматривает ускоренное развитие мышц, помогающих дыханию, что достигается обратной согласованностью движений с дыханием. Руки сведены и сжимают грудную клетку - вдох, руки разведены, грудная клетка расширена - выдох. Мышцы рук и груди не помогают дыхательным мышцам. Им приходится работать с полной нагрузкой и при этом, разумеется, крепнуть.

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## признаки психического здоровья человека:

- уважение к себе;
- умение переживать неудачи;
- независимость;
- эффективная борьба со стрессом;
- забота о других людях;
- качество взаимоотношений с другими людьми.

## способы быстрого снятия стресса:

- физические упражнения;
- отрыв от повседневности;
- массаж.

## Общие принципы борьбы со стрессом:

- научитесь по-новому смотреть на жизнь;
- будьте оптимистом;
- регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
- стремитесь к разумной организованности;
- учитесь радоваться жизни;
- не будьте максималистом;
- не концентрируйтесь на себе;
- не копайтесь в своём прошлом;
- питайтесь правильно;
- высыпайтесь;
- не злоупотребляйте алкоголем.

# физическая активность



Быть в хорошей физической форме означает быть способным бодро, энергично и без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности. Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений.

При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

# утренняя гигиеническая гимнастика

Существует не мало форм оздоровительных занятий, которые включены в режим дня школьника. Из них основной, базовой можно считать утреннюю гигиеническую гимнастику.

Надо иметь в виду, что по-настоящему утренняя гимнастика приносит пользу, когда она проводится систематически, регулярно.

Наши школьники занимаются утренней зарядкой ежедневно перед началом занятий в течение 5 минут. И польза от этого не малая: во-первых - это своеобразный будильник, который позволяет ученикам стряхнуть сон, мобилизоваться для работы; во-вторых, физические упражнения благотворно воздействуют на центральную нервную систему; в-третьих, активизируется работа систем кровообращения и дыхания. Положительное влияние систематической утренней гимнастики сказывается на протяжении всего учебного года.

# занятия спортом

Уже шестой год в нашем поселке работает детский юношеский клуб физической подготовки. На уроках физической культуры выявляются склонности учащихся к тому или иному виду спорта, даются рекомендации по посещению спортивных секций.



# оценка физической работоспособности

Чтобы оценить физическую работоспособность с помощью пробы Руфье – Диксона надо сосчитать пульс за 15 секунд в положении лежа на спине /P1/. Затем в течение 45 секунд сделать 30 приседаний и снова за 15 секунд в положении лежа сосчитать пульс /P2/, а также пульс за последние 15 секунд первой минуты отдыха после приседаний /P3/. Подставляем эти значения в формулу:

$$\frac{4 \times ( P1 + P2 + P3 ) - 200}{10}$$

**результаты пробы оцениваются так:**

- 0 - 3 - хорошая физическая работоспособность
- 3 - 6 - средняя физическая работоспособность
- 6 - 8 - удовлетворительная физическая работоспособность
- более 8 - плохая физическая работоспособность

**ЗДОРОВЬЕ** – это полное физическое, психическое, и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

### **ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ:**

- **УСТОЙЧИВОСТЬ К ДЕЙСТВИЮ ПОВРЕЖДАЮЩИХ ФАКТОРОВ;**
- **ПОКАЗАТЕЛИ РОСТА И РАЗВИТИЯ В ПРЕДЕЛАХ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЙ НОРМЫ;**
- **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА В ПРЕДЕЛАХ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОЙ НОРМЫ;**
- **НАЛИЧИЕ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА;**
- **ОТСУТСТВИЕ КАКОГО-ЛИБО ЗАБОЛЕВАНИЯ ИЛИ ДЕФЕКТОВ РАЗВИТИЯ;**
- **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ И ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК.**

Данная программа оздоровления ни в коей мере не должна восприниматься как панацея от всех болезней.

Программа оздоровления, как и образ жизни, должна быть строго индивидуальна, в зависимости от типа личности, от его особенностей, темперамента, поэтому оказание помощи каждому отдельно взятому ученику в создании своей программы оздоровления - одна из главных задач, которую я ставлю в своей работе.

Своих учеников я учу думать, учу быть творцами своего здоровья. И нам придется изменить психологию подрастающего поколения, что бы вырастить здоровых полноценных людей.