

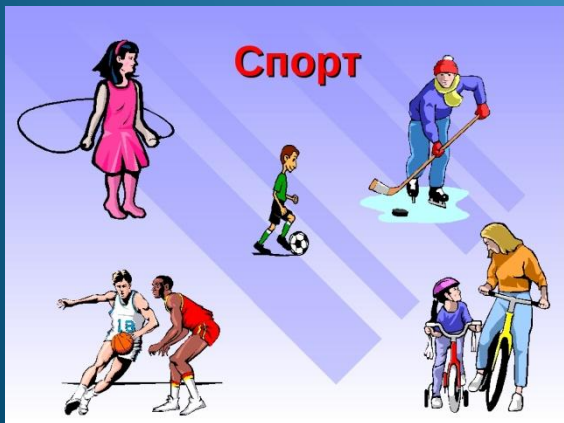
Тема 2.2: Двигательная активность и закаливание организма.



Здоровый образ жизни, как вы уже знаете, — понятие сложное. Трудно представить себе здорового человека, который сидит в доме и не уделяет времени прогулкам, спорту, посещениям театров, кино, музеев, который не выполняет домашних обязанностей или не работает на даче.

С каждым годом снижается необходимость физической активности человека. Но потребность организма в нагрузке не уменьшается, и для сохранения здоровья необходимо уделять внимание двигательной активности и закаливанию.

Для того, чтобы поддерживать организм в форме, не обязательно серьезно заниматься спортом, ходить в фитнес клуб. Несложный комплекс упражнений можно выполнять и дома, в интернете легко найти советы профессиональных тренеров, их видео уроки. Лучше построить занятие так, чтобы поработать пришлось всем группам мышц — прессу, спине, рукам, ногам. Начинать стоит с простых упражнений в медленном темпе, постепенно увеличивая нагрузку.



Двигательная активность

Это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул организму



Двигательная активность человека зависит от индивидуальных качеств.

Скоростные качества – характеризуют способности человека передвигаться с максимальной скоростью, выполнять различные прыжки, связанные с перемещением тела, вести единоборство, участвовать в спортивных играх.

Основными средствами развития скоростных качеств являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений. Это бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту и др.

Силовые качества – характеризуют способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения с - внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, упражнения с сопротивлением упругих предметов);

- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические упражнения, легкоатлетические прыжковые упражнения);

- упражнения с преодолением сопротивления внешней среды (бег в гору, бег по песку и т.п.).

Выносливость – способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Гибкость – свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движения звеньев тела.

Развивать гибкость нужно с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Положительные моменты двигательной активности

1. Спорт помогает скорректировать фигуру. (Физическая культура и правильное питание в совокупности позволяют поддерживать то количество жира и мышц в вашем теле, которое вам хочется.)
2. Физическая активность помогает снимать стресс, повышает настроение. (Хорошее настроение и эмоциональную устойчивость в нашем организме отвечает гормон серотонин. Он вырабатывается именно при регулярных занятиях спортом)
3. Спорт положительно влияет на все группы мышц и органы. (Опорно-двигательный аппарат - положительно влияет на суставы и кости; Дыхательная система - бронхи расширяются, благодаря чему появляются новые альвеолы (воздушные мешочки), таким образом, увеличивается жизненная емкость легких; Обмен веществ - становится быстрее обмен жиров, а соответственно их большее количество уходит во время спортивного занятия, не откладываясь под кожей.)
4. Спорт помогает нормализовать сон. (При частых занятиях спортом люди засыпают быстрее, спят крепче и редко просыпаются ночью. У них появляется режим сна.)



Отрицательные моменты двигательной активности

1. Спорт занимает много времени. (Работа над своим телом и улучшением здоровья — длительный процесс и требует много сил и времени.)
2. Результаты занятия спортом появляются нескоро (Чтобы увидеть первые результаты от занятий, нужно как минимум месяц регулярно заниматься, чтобы увидеть небольшие изменения, не нагружать себя сверх меры.)
3. Постоянные нагрузки и потеря сил — исчезновение интереса к спорту (По началу, после занятий человек очень устает, и его мышцы начинают болеть. Это может послужить толчком к отказу от тренировок.)
4. Спорт травмоопасен. (Профессиональные боксеры, футболисты и любые другие категории спортсменов периодически получают травмы различной степени тяжести. И это не только на соревнованиях: во время тренировки, утренней пробежки и т.д.)

Но даже, несмотря на все эти минусы, нельзя сказать, что спорт вреден для человека. Если им правильно заниматься и соблюдать все правила и технику безопасности, то можно обойтись и без вышеперечисленных травм.



Почему современные люди все меньше двигаются

Это обусловлено образом жизни, который зачастую диктуют внешние условия:

1. Физический труд используется все реже. На производстве людей заменяют различные механизмы.
2. Все больше работников умственного труда.
3. В быту используется большое количество приборов. Например, стиральные и посудомоечные машины упростили работу до нажатия на пару кнопок.
4. Широкое использование различных видов транспорта вытеснило пешие и велосипедные прогулки.
5. Очень низка двигательная активность детей, т. к. они отдают предпочтение компьютерным, а не подвижным играм на улице.

С одной стороны, широкое распространение механизмов значительно облегчило человеку жизнь. С другой стороны, оно же и лишило людей движения.



В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию заболеваний опорно-двигательной системы.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. У большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития *гиподинамии*.

Гиподинамия – это нарушение функции организма, при ограничении двигательной активности (опорно-двигательный аппарат, кровообращение, дыхание, пищеварение).

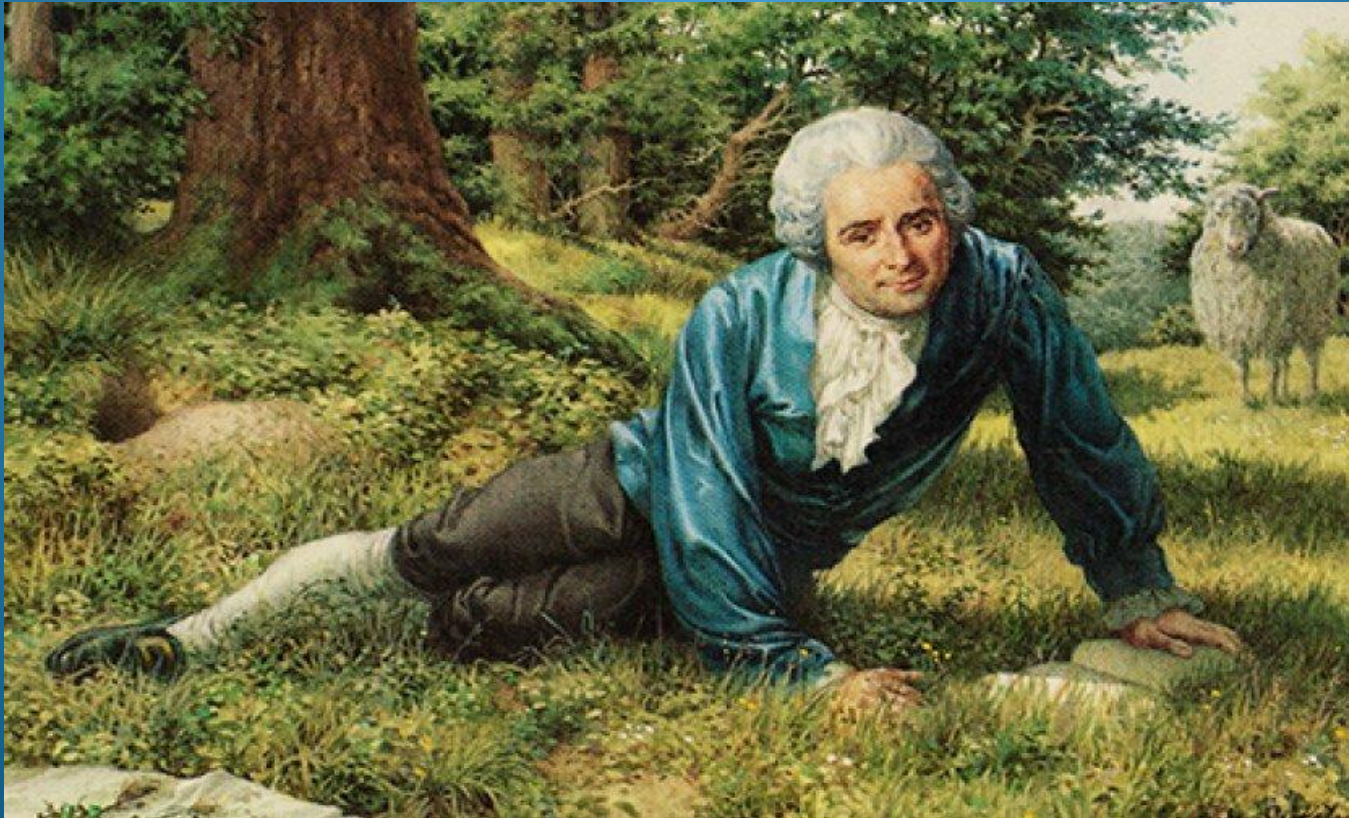


Наиболее характерными вариантами двигательной



- игровая — направленная на эмоциональное подкрепление (например, игра во дворе со сверстниками);
- учебная — обучение двигательным действиям и воспитание физических и моральных качеств (например, урок физкультуры или занятие в спортивной секции);
- оздоровительная — профилактика заболеваний и укрепление здоровья (например, утренняя гигиеническая гимнастика);
- спортивная — направленная на достижение спортивного результата (спортивная тренировка в секции);
- релаксационная — преодоление утомления (например, активная физкультминутка на уроке математики или литературы, или подвижная перемена между уроками, или гимнастика для глаз при длительной работе за компьютером и т.п.);
- досуговая — направленная на активное проведение досуга (например, посещение танцевального кружка или велосипедная прогулка);
- бытовая — в основе которой лежит реализация бытовых задач, связанных с каждодневными домашними делами (мытьё полов или работка грядок на огороде);
- реабилитационная — восстановление временно утраченных или пониженных физических возможностей (после перенесенной инфекционной болезни).

«Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться», — признание великого французского мыслителя Ж.Ж. Руссо.



В заключение можно сказать, что спорт, несмотря на существующие минусы, — это жизнь. Ни возраст, ни пол, ни телосложение, ни обеспеченность деньгами не должны препятствовать, нужно найти силы и начать заниматься спортом, ведь человек от этого станет только здоровее и сильнее.



ЗАКАЛИВАНИЕ



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



Как правило, под закаливанием понимают выработку устойчивости к холоду. 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.

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

Условно методы закаливания можно разделить на «мягкие» и «жёсткие». Начинать закаливание даже здоровому человеку лучше с «мягких» процедур. Они помогут организму плавно настроиться на более серьёзную нагрузку.



Методы закаливания

К первой группе относятся (мягкие):

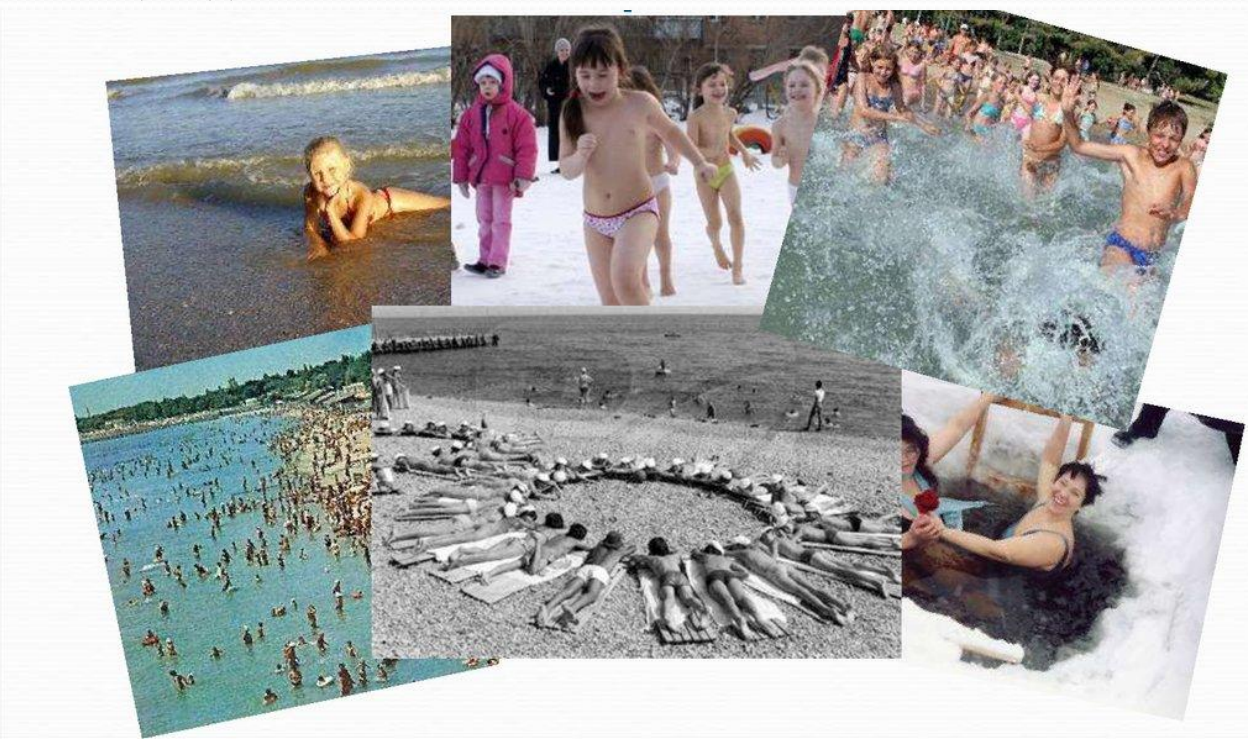
- **Воздушные ванны.** Этот метод заключается в воздействии воздуха на обнажённое тело. Начинать стоит с комфортной для вас температуры, по возможности стараясь её понизить — например, открыв окна. Следует следить, чтобы при этом не было сквозняка.
- **Солнечные ванны.** Это воздействие прямых солнечных 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.** Наверно, самый популярный метод закаливания. Он упрощается тем, что вы можете регулировать температуру воды самостоятельно. Рекомендуется поочередно обливаться холодной и горячей водой из-под душа. Утром заканчивать стоит холодной водой, а вечером — теплой. Менять температуру воды 3 — 4 раза.

Ко второй группе относится (жесткие):

- **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 в течение сеанса.
- **Купание в проруби.** Используется только если вы уверены в своём здоровье и реакции организма на ледяную воду. Как правило, такое купание проводится после длительной подготовки организма путём использования других методов закаливания.

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



Принципы закаливания организма

1. **Начинать закаливание нужно в максимально возможном здоровом состоянии.** Обязательно нужно избавиться от простудных заболеваний, вылечить зубы.
2. **Не нужно проводить закаливание через силу.** Положительный эффект во многом достигается за счёт интереса к процедурам, позитивного настроения.
3. **Очень важна систематичность закаливания.** Независимо от настроения, времени года, занятости и погодных условий нужно проводить процедуры. Перерывы можно делать только по медицинским показаниям, например, при появлении каких-либо заболеваний. Начинать закаливание после перерыва не стоит с уже достигнутых температур и длительности их воздействия. Стоит использовать более теплую воду, и постепенно вернуться к ранее полученным результатам.
4. **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. Поэтому не спешите использовать низкие температуры и проводить длительные сеансы закаливания. Начинайте с тёплой воды и небольшой продолжительности процедуры.
5. **Учитывайте индивидуальные особенности вашего здоровья.** Многим людям противопоказаны некоторые интенсивные методы закаливания, поэтому подобрать оптимальную схему нужно совместно с доктором.
6. **Наиболее хороший эффект даёт использование комплекса процедур,** например, воздушные ванны, обливание холодной водой утром и контрастный душ вечером.
7. **Занимайтесь закаливанием совместно с физической активностью, правильным питанием.** Используемые вместе, эти меры усиливают положительное влияние на организм.

Спасибо за внимание

