

МОУ ИРМО « Плишкинская СОШ»

**Влияние двигательной активности и закаливания организма
на здоровье человека.**

Учитель физическая культура: Потеенок Г.И.

Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

Здоровый образ жизни неотделимо связан с высокой двигательной активностью человека. В настоящее время доказано, что опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания, функции нервной системы и даже железы секреции смогут правильно развиваться и функционировать, лишь при условии достаточной и регулярной мышечной нагрузки.

Современный образ жизни ведет к снижению двигательной активности. Работа, связанная с физическими нагрузками, требующая выносливости и длительных мышечных напряжений, в современной промышленности, транспорте и сельском хозяйстве исчезает. Облегчая нашу жизнь и бытовые условия, это лишает наш организм мышечных усилий и тем самым оказывает на него неблагоприятное влияние.

Нехватку мышечных напряжений нужно корректировать при помощи специальных оздоровительных мероприятий. Для организма становится особенно важным значение мышечных нагрузок при таких заболеваниях как гипокинезия (снижении двигательной активности) и гиподинамия (снижении мышечных усилий). Сопутствовать недостатку двигательной активности могут атрофия и дегенерацией скелетных мышц. Происходит истончение мышечных волокон, снижение веса и тонус мышц.

Результатом гипокинезии или гиподинамии становятся существенные изменения и нарушения координации движений, ухудшается состояние зрительного, вестибулярного и двигательного аппаратов. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота. Снижаются функции надпочечников.

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель (угрозу) мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает, физические силы (мышцы) приводятся в готовность к действию, а реализовать их не представляется возможным. Большую часть физической нагрузки выполняют за человека механизмы. Мы как бы пребываем в ситуации постоянной готовности к действию, которое нам не позволено выполнить, и тело в конце концов начинает испытывать негативные последствия такого состояния.

Увеличение эмоциональных нагрузок неизбежно (поток информации постоянно растет), а физические нагрузки постоянно сокращаются (механизация труда). Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура. 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 ее выработки — подростковый возраст, когда еще нет больших жизненных проблем, и для воспитания в себе необходимых физических качеств практически нет объективных препятствий. Нужны только желание и упорство в достижении поставленной цели.

Физическая культура всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь к укреплению духовного и физического здоровья.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспособляться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной

тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой — лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче

вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

В подтверждение сказанного обратимся к высказываниям великих людей разных эпох о значении двигательной активности человека для его здоровья

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Жизнь требует движения» (Аристотель, древнегреческий философ).

«Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой... того мы по всей справедливости можем назвать человеком вполне гармоничным» (Платон, древнегреческий философ).

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ, древнегреческий врач).

«Движение — кладовая жизни» (Плутарх, древнегреческий писатель, историк).

«Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно» (Р.Декарт, французский философ, математик, физик и физиолог).

«Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать, необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, тогда ум тоже начинает двигаться» (Жан-Жак Руссо, французский писатель и философ).

«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до I гораздо меньшей цифры» (И.П.Павлов, русский физиолог). I
Обобщая все сказанное, можно сделать вывод, что каждый I человек для обеспечения хорошего уровня здоровья должен иметь тренированное, гибкое тело, способное обеспечить реальные замыслы по работе в процессе жизнедеятельности.

В быту, в профессиональной деятельности и в спорте человеку необходимы определенные скоростные качества. Они характеризуют его способность передвигаться с максимальной скоростью, выполнять различные прыжки, связанные с перемещением тела, 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 человека характеризуют его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с преодолением массы собственного тела.

Упражнения с внешним сопротивлением могут включать упражнения с тяжестями, упражнения с партнером, упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, различных эспандеров и т.п.), упражнения с преодолением сопротивления внешней среды (бег в гору, бег по песку, снегу, воде и т.п.). Упражнения с преодолением

массы собственного тела могут включать гимнастические упражнения (подъем переворотом, подтягивание на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях, лазание по канату и др.), легкоатлетические прыжковые упражнения, упражнения в преодолении препятствий на специальных тренировочных полосах.

Важнейшим физическим качеством человека, которое необходимо ему в повседневной жизни, профессиональной деятельности и при занятиях спортом, является выносливость. Выносливость определяется как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Выносливость проявляется в двух формах: в продолжительности работы в заданном режиме до появления первых признаков утомления и в скорости снижения работоспособности. Различают два вида выносливости: специальную и общую.

Специальная выносливость — это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности.

Показатели общей физической работоспособности человека с возрастом претерпевают закономерные изменения. В период физиологического созревания организма общие показатели физической работоспособности увеличиваются. Так, наивысшие спортивные результаты достигаются в пору полной физиологической зрелости (от 18 до 25 лет). Затем показатели физической работоспособности постепенно снижаются. Для того чтобы дольше сохранить достаточный уровень физической работоспособности, необходимо развить их до 25 лет (все, что приобрел до 25 лет, будешь расходовать после 50).

Для развития физической выносливости применяются различные методы физической тренировки. Варьируя различными видами физических упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание и т.д.), их продолжительностью и интенсивностью, можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Одним из немаловажных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющим пределы движения звеньев тела, является гибкость. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Немаловажное значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание организма. Закаливание в сочетании с двигательной активностью является одним из эффективных средств укрепления здоровья.

Принципы закаливания организма:

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. Перерывы можно делать только по медицинским показаниям, например, при появлении каких-либо заболеваний. Начинать закаливание после перерыва не стоит с уже закаленного организма — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды.

При закаливании происходит снижение чувствительности организма к действиям определенного физического фактора. При прекращении закаливающих процедур степень закаленности ослабевает.

Наиболее важной в наших условиях является выработка устойчивости организма к холоду, так как охлаждение организма играет большую роль в развитии респираторных вирусных заболеваний. У физически незакаленных людей в результате охлаждения

уменьшается способность организма противостоять возбудителям болезней. Под влиянием охлаждения снижается уровень обменных процессов, ослабляется деятельность центральной нервной системы. В результате все это приводит к ослаблению организма, способствует обострению имеющихся хронических заболеваний или возникновению новых.

У закаленных людей вырабатывается устойчивость к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно, а это уменьшает вероятность развития инфекционных болезней. Закаливание способствует повышению активности всех защитных сил организма.

Использование закаливающих процедур было известно человеку еще в древние времена. Закаливанию в целях укрепления здоровья отводил большую роль древнегреческий врач Гиппократ. По его мнению, «особой целительной силой обладают холодные закаливающие процедуры, а те, кто держит тело в тепле, приобретают изнеженность мышц, слабость нервов, обморок и кровотечение».

Для поддержания на должном уровне защитных свойств организма человека необходимы специальные закаливающие процедуры, проводимые постоянно. Для проведения закаливающих процедур необходимо максимально использовать факторы окружающей среды: воду, солнце, воздух.

достигнутых температур и длительности их воздействия. Стоит использовать более теплую воду, и постепенно вернуться к ранее полученным результатам.

Постепенность — один из главных принципов закаливания. Важно помнить, что форсирование событий может привести не к оздоровлению, а наоборот, к заболеванию. Необходимо также учитывать индивидуальные особенности своего 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.

И главными из них выступают последовательность, постепенность, регулярность и систематичность физических тренировок. Тренированность организма появляется только в процессе занятий.

