

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. 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.

К сожалению, сейчас большой бедой большинства подростков, юношей, девушек (да и взрослых) стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия). Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом — более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Двигательная активность в жизни человека.

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. Например, крестьянин прошлых столетий, как правило, имел небольшой надел земли. Инвентаря и удобрений почти никаких. Однако, зачастую, ему приходилось кормить десяток детей. Многие к тому же отработывали барщину. Всю эту огромную нагрузку люди несли на себе изо дня в день и всю жизнь. Предки человека испытывали не меньшие нагрузки. Постоянные погони за добычей, бегство от врага и т.п. Конечно же, физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма. Истина как всегда лежит где-то посередине. Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервнорефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту.

Влияние двигательной активности на сердце

У обычного человека сердце работает с частотой 60 - 70 ударов в минуту. При этом оно потребляет определённое количество питательных веществ и с определённой скоростью изнашивается (как и организм в целом). У человека совершенно не тренированного сердце делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и конечно же быстрее стареет. Всё иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной

мышцы существенно выше обычного. Следовательно, изнашивается такое сердце гораздо медленнее. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё - начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, как то АТФ, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности.

Влияние двигательной активности на дыхание

При возникновении гиподинамии (недостаток движения), а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания. Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объём остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше (при том, что потребность снижена), а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Любой вид физической активности сопровождается интенсификацией обменных процессов (метаболизма), прежде всего в мышечных клетках, а, следовательно, повышением их потребности в поступлении дополнительного количества кислорода и питательных веществ. Уже при умеренной и, тем более, при выраженной физической активности происходит интенсификацией работы сердца (повышение частоты и силы сокращений) и органов дыхания (увеличение частоты дыхания с повышением газообмена и насыщения лёгких кислородом). Активация клеточного метаболизма характеризуется не только поступлением, но и выведением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Они поступают в кровяное русло и выводятся почками с мочой, кожей с потом и лёгкими с выдыхаемым воздухом.

Влияние двигательной активности на иммунитет

Значительно укрепляется иммунитет. В специальных исследованиях проведённых на человеке показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Кроме перечисленного, происходит улучшение целого ряда показателей: скорость движений может возрастать в 1,5 - 2 раза, выносливость - в несколько раз, сила в 1,5 - 3 раза, минутный объём крови во время работы в 2 - 3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы - в 1,5 - 2 раза и т.д. Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др. В специальных опытах на животных было показано, что крысы, которых ежедневно по 1 - 2 часа тренировали плаванием, бегом или висением на тонком шесте, после облучения рентгеновскими лучами выживали в большем проценте случаев. При повторном облучении малыми дозами 15% нетренированных крыс погибало уже после суммарной дозы 600 рентген, а тот же процент тренированных - после дозы 2400 рентген. Физические упражнения повышают стойкость организма мышей после пересадки им раковых опухолей. Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие. Положительные эмоции наоборот способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием. От неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме

во время существенной физической нагрузки, окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с лёгкостью выводятся. Благоприятное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично! Это и понятно. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма! Казалось бы, грамотно организованные физупражнения должны принести нам особо впечатляющие результаты. Однако, почему-то мы не замечаем, чтобы спортсмены жили намного дольше обычных людей. Шведские учёные отмечают, что лыжники их страны живут на 4 года (в среднем) дольше простых людей. Также часто можно услышать советы типа: почаще отдыхайте, поменьше напрягайтесь, побольше спите и т.п. Черчилль, проживший более 90 лет, на вопрос:

- Как Вам это удалось? - отвечал: - Я никогда не стоял, если можно было сидеть и никогда не сидел, если можно было лежать, - (правда мы не знаем сколько бы он прожил, если бы тренировался - может и больше 100 лет).

Двигательная активность. Основы физического воспитания

В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». Здоровье в огромной степени зависит от взаимоотношений человека со средой обитания, обществом и производственной деятельностью. Исходя из этого можно определить здоровье также и как состояние организма человека (его физических и психических качеств), обеспечивающее ему возможность активно жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять её неблагоприятным факторам. Для поддержания оптимальных физических и психических качеств необходима постоянная двигательная активность, которая прежде всего воздействует на обменные процессы в организме. Общеизвестно, что в основе жизни лежит обмен веществ. Он складывается из процессов ассимиляции (образования, усвоения, восстановления) и диссимиляции (использование, выведение из организма, разрушения) различных веществ. Преобладание первых характерно для активного периода жизни, в пожилом возрасте начинает преобладать диссимиляция. И к 70 годам, например, мускулатура человека, ведущий малоактивный образ жизни, может уменьшиться в объеме до 40 %. Особенно страдают мышцы, обеспечивающие сохранение позы, что делает человека сутулым, а подчас изменяет весь облик. Значительно атрофируются и некоторые другие органы и ткани, почти вдвое, например, уменьшается печень. Недостаток движения – гипокинезия нередко приводит к ожирению. Современная медицина считает излишний вес серьезным нарушением обмена веществ, которое влечёт за собой весьма тяжкие последствия. От ожирения страдает нервная ткань, мозг, особенно у пожилых людей.

Двигательная активность и обновление организма

Некоторые учёные считали, что старческое увядание определяется изнашиванием органов и тканей вследствие излишне высокой функциональной активности, полагая, что убывает какая-то жизненная субстанция, полученная при рождении, которую организм самостоятельно восстанавливать не может. Другие исследователи говорили о какой-то неопределённой жизненной энергии, истощение которой подводит предельную черту жизненному циклу. Такую точку зрения в наши дни защищал канадский патофизиолог Ганс Селье. Каждый из нас, утверждал он, с рождения получает определённое количество «адаптационной энергии», расходование которой приближает к старости и смерти. Современная наука все более уверенно опровергает эти теории. Если функциональная активность неизбежно приводит к изнашиванию организма, то почему же люди, отдающие много сил и энергии спорту, физическим упражнениям, стареют медленнее тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни? Мы наблюдаем очень часто людей, которые в 70 лет более бодры и здоровы, чем иные 50-летние. Дело в том, что организм животных и человека

обладает физиологическими механизмами, которые обеспечивают восстановление и регенерацию затраченных сил (энергии) и телесных структур (клеток, органов, тканей). Движение регулирует изменения во всех органах и системах организма – происходит усиленный синтез нуклеиновых кислот и белков в протоплазме клеток. Но для этого физические нагрузки должны быть достаточно велики. Так, для получения тренировочного эффекта академик Н.М. Амосов рекомендует здоровому человеку доводить частоту пульса во время ежедневных физических упражнений до 120-140 ударов в минуту, то есть вдвое больше нормы, в течении 10-30 минут. оветский учёный Н.А. Аршавский в экспериментах доказал, что физические упражнения вызывают усиление расхода энергетических запасов организма, одновременно усиливая усвоение пищевых веществ в значительно большем объеме, чем их расход. Это приводит к росту объема мышц и возрастанию запасов энергии. Такой организм от увеличения физических нагрузок (не чрезмерных) не изнашивается, а обновляется. Выходит, чем больше он тратит энергии, тем больше ею запасается. Человек действительно обретает новые силы, молодеет. У пожилых людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, мышечная масса растёт почти так же, как у молодых, а процессы старения резко замедляются. Дозированная, постоянно возрастающая в объеме физическая нагрузка обязательно приводит к улучшению самочувствия, сна, памяти, повышению работоспособности. Спустя некоторое время после напряжённой физической работы мышца накапливает определённое количество важного энергетического соединения – аденозинтрифосфатной кислоты. Со временем этот избыток вещества становится постоянным уровнем, исходным для дальнейшего роста и накопления энергии. Упражняемый орган увеличивает свою массу и достигает более высокого структурного и функционального совершенства. При этом обновлённая ткань лучше приспособляется к новым внешним раздражителям, и орган, целостный организм более адекватно реагируют на любые изменения внешней среды, приспособляются к ним быстрее и с меньшими затратами энергии, медленнее и менее глубоко утомляются. В этой особенности живой материи сказывается её приспособительная изменчивость, которая лежит в основе эволюции и тренировки. При повышенных физических нагрузках организм человека нуждается в соразмерном с ними количестве питательных веществ, которые он получает с пищевыми продуктами. В противном случае будет нарушен баланс питательных веществ и энергии. Только тренировка — постоянная и хотя бы не уменьшающаяся в объеме — вместе со сбалансированным по энерготратам питание обуславливает эффективность самообновления и совершенствования всех систем.

Справедливость такого утверждения доказана неопровержимо. Американские клиницисты провели следующий опыт. Сковав гипсом ноги четырем молодым добровольцам, врачи уложили их в кровать на семь недель. Все это время испытуемые получали превосходное питание и по количеству и по качеству. Что же показали анализы? Назовем лишь важнейшие из них. Прежде всего организм испытуемых потерял значительно большие, нежели обычно, количества азота, кальция, фосфора, серы, калия и натрия, которые должны были бы использоваться как строительные элементы живой ткани. К концу опыта все похудели в среднем на 1700 г, в основном за счет наиболее функционально активных тканей. Характерно, что у двоих испытуемых, несмотря на потерю веса тела, толщина подкожножирового слоя увеличилась. Вывод. Ослабление не есть нечто специфическое только для организма стареющего человека. Оно может развиваться и у молодых людей, если уменьшить или ликвидировать какую бы то ни было физическую активность. Атрофия мышц и органов неизбежна, даже если обездвиженный человек получает полноценное питание. У испытуемых развилось состояние гиподинамии; снизилась сила мышц, ухудшились многие физические показатели (учащение пульса, уменьшение общего количества циркулирующей крови), наступило чувство подавленности, страха. При недостаточной физической нагрузке сердце человека слабеет, ухудшается функция нервных и эндокринных механизмов сосудистой регуляции, особенно страдает кровообращение в области капилляров. Даже умеренная нагрузка оказывается

непосильной для мышцы сердца, плохо обеспеченной кислородом, Опасной для здоровья и жизни может оказаться любая неблагоприятная обстановка, требующая возрастания активности сердца, Почти у 3/4 случаев инфаркта миокарде происходит от незащищенности нетренированного сердца при эмоциональных и других функциональных нагрузках. При гипокинезии ухудшается и деятельность так называемого «периферического сердца» — поперечно-полосатых (скелетных) мышц, которые при своем сокращении проталкивают кровь по сосудам, в том числе по артериолам и капиллярам тканей. Это, с одной стороны, улучшает снабжение органов и тканей кислородом и пищевыми веществами, а с другой — облегчает работу сердца, которое очень тонко реагирует на воздействие внешней и внутренней среды. Труд, питание, эмоции — все это усиливает работу сердца. Если в состоянии покоя оно выталкивает в крупные сосуды около 3—3,5 тыс. см³ крови за минуту, то во время интенсивных физических упражнений минутный объем крови достигает 20—30 тыс. см³. Сердце тренированного человека на повышенные физические нагрузки отвечает более сильными сокращениями и относительно меньшим увеличением их частоты, при этом пульс довольно быстро (в течение нескольких минут) возвращается к исходному уровню. При физических упражнениях учащается дыхание, увеличивается его глубина. Если в покое человек делает за минуту 12—16 вдохов-выдохов, то при нагрузке — до 30—40 и более. Человек обычно вдыхает в среднем 500 см³ воздуха, при полном глубоком дыхании объем можно увеличить до 3000—4000 см³. Эту величину называют жизненной емкостью легких, под влиянием регулярных занятий она заметно возрастает, достигая у спортсменов, особенно пловцов, гребцов, велосипедистов, лыжников 6000—7000 см³. В результате повышаются резервные возможности организма, его работоспособность. Во время физических упражнений увеличивается количество воздуха, проходящего через легкие за одну минуту. Если в покое оно равно 6—8 л, то при тяжелых нагрузках достигает 100—120 л. Тренированные люди удовлетворяют потребность организма в кислороде за счет глубоких и ритмичных вдохов-выдохов, а не путем учащения поверхностного дыхания, которое менее эффективно.

Увеличенная потребность организма в кислороде путем рефлекторной регуляции приводит к усиленному функционированию органов дыхания, что способствует их развитию и оздоровлению организма в целом. Чем активнее дыхание и легочное кровообращение, тем большее количество циркулирующего в крови жира окисляется и разрушается. Следовательно, для профилактики нарушений обмена веществ, в частности ожирения, необходимы как обычные физические упражнения, так и специальные дыхательные, тренирующие глубокое носовое дыхание. К сожалению, далеко не все знают о пользе физических упражнений и вреде излишнего комфорта, тепличных условий жизни, пассивного отдыха. Изучение организма в условиях малоподвижности позволило сформулировать представление о состоянии гиподинамии. Его характеризуют изменения в вегетативных и двигательных функциях, психических реакциях. Эти неблагоприятные сдвиги развиваются постепенно. Организм борется с ними, мобилизуя компенсаторные механизмы. В особых условиях, связанных, скажем, с длительным постельным режимом, функциональная перестройка может развиваться относительно быстро. Вот почему при инфаркте миокарда — болезни, требующей, казалось бы, максимального покоя для пораженного сердца, врачи стремятся, как можно раньше назначить больному лечебную физкультуру. Состояние гиподинамии значительно понижает трудовую активность, у человека резко уменьшаются адаптационные возможности, ослабляются защитные силы организма, создаются предпосылки для возникновения болезней. При функциональных сдвигах, связанных с детренированностью, организм не в состоянии адекватно реагировать на физические нагрузки. Гиподинамия развивается не только в ответ на снижение двигательной активности в течение длительного времени. Это состояние может наступить, например, у бывших спортсменов, если они внезапно прекратили тренировки.

Двигательная активность продляет жизнь

При продолжительности жизни в 100 лет, видимо 5-летняя прибавка должна считаться минимумом. Кроме того, хорошее настроение и самочувствие, здоровый сон, профилактика ряда заболеваний (рак, атеросклероз, инфаркт и т.п.), повышенная умственная и физическая работоспособность!... Наилучший эффект, по-видимому, даст сочетание периодических тренировок с методой Черчилля, т.е. между тренировками стоит побольше отдыхать. Сейчас я расскажу об основном принципе, за счёт которого развивается состояние тренированности. Если Вы сумеете осмыслить его и научитесь применять, то добьётесь больших результатов. Если нет, то тренировки не принесут Вам пользы, либо даже навредят. Дело в том, что во время серьёзной нагрузки в тех клетках, на которые выпадает основная работа, происходят разрушительные процессы. На субъективном уровне человек ощущает утомление. После окончания физического воздействия в утомлённых клетках начинаются процессы восстановления. Однако природа мудро распорядилась так, что функции организма восстанавливаются на большую величину, чем разрушились. Происходит так называемое сверх восстановление. Таким образом, если каждую последующую тренировку проводить в момент наивысшего подъёма сил, то результаты будут расти. Если заниматься раньше, чем организм успел восстановиться, то может развиться состояние хронического утомления. Если же нагрузка слишком мала и существенного утомления не произошло, то и сверхвосстановления не наступит. После окончания физических упражнений Вы должны почувствовать лёгкое, приятное утомление. Через день или два обычно наступает прилив сил. Человек чувствует себя бодрым, жизнерадостным и ему хочется двигаться. Если прилив сил Вы ощущаете сразу после тренировки, а в последующие дни наступает обычное состояние, то скорее всего нужно увеличить нагрузку. Если же в последующие несколько дней после тренировки Вы, наоборот, ощущаете сильную усталость, апатию, не желание заниматься, а прилив сил наступает на пятый - седьмой день или его вовсе не наступает, очевидно, что нагрузку следует уменьшить. Вывод: каждая последующая тренировка должна выполняться в момент наивысшего подъёма сил. Что именно необходимо тренировать? В первую очередь следует укреплять сердечную мышцу. Именно сильное и здоровое сердце требуется человеку для долгой и полноценной жизни. Тем не менее, не следует пренебрегать тренировкой мышц. Ведь у среднестатистического человека мышечная масса составляет около 40 % веса тела. Так что здоровые мышцы Вам никак не повредят. Но сначала поговорим о сердце. Главная тренировка для сердца - это выполнение работы на выносливость. Кстати сказать, выносливость - это такая функция, которая поддаётся тренировке лучше других. Затем следует сила, а хуже всего развивается быстрота. Поэтому укрепить свою сердечную мышцу не так уж и сложно. Наши конкретные действия: начнём с самого простого упражнения. Таковым является ходьба. Учёными уже давно установлено, что быстрая ходьба по влиянию на организм практически не уступает бегу. Здесь важно лишь добиться определённого утомления. Лёгкая испарина и одышка свидетельствуют о том, что нагрузка действует эффективно. Однако очень важна не только интенсивность работы, но и её продолжительность. Хорошо, если Ваше сердце как следует постучит минут 30. Таким образом, Вам необходимо идти со скоростью, которую Вы сможете удерживать, приложив определённое усилие, около получаса. Следующую тренировку нужно повторить в тот день, когда Вы почувствуете существенный прилив энергии. Сначала это может произойти через день или более. В конечном итоге желательно выйти на ежедневные тренировки. Причём вовсе не обязательно выделять для этих упражнений какое-то специальное время. Если Вы идёте на работу или с работы, можно просто выйти из общественного транспорта на несколько остановок раньше и проделать путь до дома пешком. Тем, кто не имеет возможности или времени покрывать существенные расстояния пешком, можно порекомендовать обзавестись велотренажёром. Причём подойдёт любой, лишь бы можно было варьировать сопротивление педалей. Принцип здесь тот же. Необходимо вызвать определённое утомление. Кстати, в последнее время специалисты

стали больше рекомендовать использовать именно велотренажёры вместо ходьбы или бега, т.к. это помогает сберечь суставы. Большинству людей есть смысл отказаться от пользования лифтом. Если Вы живёте достаточно высоко, то сам по себе подъём на лестницу послужит хорошей тренировкой. Недостаток здесь лишь в том, что продолжительность такой нагрузки невелика и ограничиваться ей не стоит. Первое время рекомендованные выше нагрузки могут показаться слишком большими. Вы, возможно, будете испытывать неприятные ощущения, и чтобы преодолеть их придётся приложить некоторые волевые усилия. Всё это нормально для малотренированного организма. Однако, как уже говорилось, выносливость тренируется достаточно быстро. Если Вы сумеете правильно организовать свои тренировки, то скоро двигательная активность будет приносить Вам удовольствие. Тем не менее, если Вы всё же чувствуете, что прилагаемые Вами усилия слишком велики, то следует уменьшить нагрузку. Тот объём нагрузки, о котором шла речь, следует считать минимально необходимым. Людям же, более решительно настроенным можно порекомендовать и значительно большие объёмы работы. Так, быструю ходьбу можно заменить бегом. Продолжительность нагрузки следует увеличить до одного часа. Но ещё большего эффекта можно достичь если вести контроль за собственным пульсом. В последнее время в магазинах спорттоваров стали появляться специальные приборчики, состоящие из двух частей. Одна часть напоминает наручные часы, а вторая является чем-то вроде пластмассового ремешка, который закрепляется вокруг груди, на уровне сердца. В этом ремешке установлен специальный датчик, который улавливает удары сердца и посылает сигнал на "наручные часы", которые закрепляются на запястье руки. На маленьком экранчике "часов" всё время светятся цифры указывающие частоту пульса в данный момент. Также можно приобрести велотренажёр, на котором уже установлена подобная система, но "часики" удобнее, т.к. их можно надевать и во время отдыха. Достаточно редко, но встречаются люди, чей образ жизни, условия работы налагают на организм повышенную физическую нагрузку. Здесь следует разобраться. Так, человек весь день может быть на ногах, либо нагрузка будет падать на плечевой пояс. После рабочего дня появляется общая усталость. Тем не менее, сердце укрепляется не за счёт интенсивности напряжений, а за счёт длительной циклической деятельности. Поэтому любая усталость, не вызванная усиленным и длительным сердцебиением не оказывает существенного тренирующего эффекта на сердечную мышцу. Раз так, то здесь можно посоветовать по возможности облегчить условия труда, больше отдыхать. Если приходится много стоять, то в свободное время почаще присаживаться, но упражнениями на выносливость не пренебрегать. Несмотря на всё вышесказанное, конечно же есть люди, которые находятся в состоянии хронического утомления. В таком случае дополнительная нагрузка не принесёт пользы. Если Вы ощущаете хроническую усталость, то особенно внимательно отнеситесь к главе Восстановление, иначе Ваш организм гораздо быстрее изнашивается и постареет. Также важно отметить, что с возрастом восстановительные возможности организма снижаются. Тем не менее, если Вы чувствуете, что достаточно легко справляетесь с серьёзными нагрузками, то жалеть себя не нужно даже в весьма преклонном возрасте.

Значение утренней гимнастики

Зарядка (утренняя гимнастика) — комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности. Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки. У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья

привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Заниматься зарядкой могут люди любого возраста. Особое значение имеет зарядка для людей умственного труда, ведущих малоподвижный образ жизни. В обязательном порядке зарядка проводится в дошкольных детских учреждениях, школах, пионерских лагерях; широко применяется в больницах и санаториях. Многие дома занимаются утренней гигиенической гимнастикой, уроки которой передаются по радио или телевидению. Зарядка обычно состоит из комплекса гимнастических упражнений, воздействующих на все важнейшие группы мышц тела. Комплекс упражнений следует менять каждые 12—15 дней. Зарядку следует проводить в течение 8—15 мин. Заниматься нужно в чистой проветренной комнате; зимой при открытой форточке; летом желательно заниматься зарядкой на воздухе.

Варианты упражнений для утренней зарядки или разминки

В основном это вращательные движения во всех более или менее крупных суставах тела. Выполняются обычно в такой последовательности (но это вовсе не обязательное условие):

1. Повороты головы из стороны в сторону, кивание вверх-вниз, вращательные движения головой.
2. Вращательные движения кистями рук по часовой и против часовой стрелки.
3. Вращательные движения в локтевых суставах.
4. Разминка плечевых суставов. Подъемы рук через стороны вверх, «ножницы» руками перед грудью, вращательные движения.
5. Наклоны корпуса вперед и в стороны. Вращение тазом попеременно в обе стороны.
6. Махи ногами вперед-назад и в сторону.
7. Сгибания-разгибания в коленном суставе.
8. Сидя с вытянутыми ногами, вращение в голеностопе попеременно в обе стороны.
9. Наклоны вперед, стоя на прямых ногах. Стараться касаться ладонями пола, а в идеальном варианте касаться грудью коленей.
10. Сидя на полу, наклоняясь коснуться грудью коленей. Возможна помощь руками.
11. Лежа на спине коснуться носками прямых ног пола за головой.
12. «Мостик». Обычный гимнастический мостик.
13. Стоя, расставить ноги очень широко. Присесть на одну ногу, вторая выпрямлена. Перекачиваться с ноги на ногу, стараясь при этом всегда оставаться максимально низко в приседе.
14. Лежа на животе согнуть ноги в коленях, поднять верхнюю часть туловища и ухватиться руками за лодыжки. Такое положение иногда называют «Лодочка». Покачайтесь так несколько секунд.

Заключение

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. Представьте себе крестьянина прошлых столетий. Он, как правило, имел небольшой надел земли. Инвентаря и удобрений почти никаких. Однако, зачастую, ему приходилось кормить "выводок" из десятка детей. Многие к тому же отработывали барщину. Всю эту огромную нагрузку люди несли на себе изо дня в день и всю жизнь. Предки человека испытывали не меньшие нагрузки. Постоянные погони за добычей, бегство от врага и т.п. Конечно же физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма. Истина как всегда лежит где-то посередине. Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье

помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.