

Физкультура и здоровый образ жизни

Памятка для населения



Здоровый образ жизни - включает в себя: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Физкультура - важнейшее условие здорового образа жизни - это систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются **сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость**. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья. Можно стать очень **быстрым**, тренируясь в беге на короткие дистанции. Очень неплохо стать **ловким и гибким**, применяя гимнастические и акробатические упражнения.

Регулярные занятия физкультурой, которые входят в режим труда и отдыха, способствуют укреплению здоровья, и повышают эффективность труда. При выполнении физических упражнений улучшается физическая подготовленность, достигается состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а ранее недоступные виды физических упражнений становятся нормой. При **регулярных** занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год. **Мышечная система** увеличивается в объеме, усиливаются **обменные процессы**, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, совершенствуется **функций дыхания**. Занятия на открытом воздухе повышают **оздоровительный эффект**, оказывают **закаливающее действие**, улучшаются показатели физического развития, как **экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость легких**. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний.

Физическое самовоспитание

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового человека если он не тренирован, ведет малоподвижный образ жизни при небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Физкультура развивает мускулатуру тела и укрепляет сердечную мышцу.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения выполняют в проветренном помещении или на свежем воздухе.

Для людей, с малоподвижным образом жизни важны физические упражнения на воздухе (**ходьба, прогулка**). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении важна прогулка в вечернее время. Прогулка снимает напряжение трудового дня, успокаивает, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу **кроссовой ходьбы**: 0,5 - 1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом.

Полезно **ходить по лестнице**, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке.

Основные виды физических упражнений

Силовые упражнения направлены на тренировку и укрепление мышц, и соответственно на формирование мышечного рельефа у мужчин. Женщины, как правило, используют силовые тренировки для сжигания жира и укрепления определенных групп мышц.

Силовые упражнения включают в себя **занятия со штангой или гантелями**. Также сюда можно отнести работу на **тренажерах или со своим весом**. Часто люди слабо подготовлены для тренировок со свободными весами. В этом случае можно порекомендовать занятия на тренажерах или со своим весом (например, подтягиваться на турнике или отжиматься на брусьях). Бывают случаи, что человек даже подтягиваться не может. Тогда ему может помочь такой тренажёр, как вертикальный блок, на котором можно выполнять тягу к груди. Если тренировать всё тело за одну тренировку, то **частота тренировок не должна быть более 1-2 раз в неделю**. Если в тренировке используются разделение на несколько мышечных групп, то можно заниматься и 3-4 раза в неделю.

Аэробные упражнения тренируют сердце, дыхание и выносливость. Каждый может выбрать для себя то, что ему больше нравится по душе. Кто-то предпочтёт **бег** (в парке, на стадионе, в лесу),

кто-то - **плавание** (в бассейне или водоёме) или **танцы** (быстрые или медленные). Также можно заниматься **аэробикой** в спортзале с людьми, объединёнными в группы. С друзьями можно объединяться и играть в различные спортивные игры - **футбол, волейбол, баскетбол, гандбол** или **теннис**. В аэробных тренировках, например, в беге важно учитывать их продолжительность, чтобы не перетренироваться. В беге нужно начинать постепенно. Для начала пробегите 5 минут. Затем, увеличивая продолжительность каждый день на 1 минуту, доведите до 15-30 минут. Бегом можно заниматься каждый день, а не 1-2 раза в неделю, как силовыми упражнениями. Лучше всего делать это на свежем воздухе.

Упражнения на растяжку самые лёгкие, если сравнивать с силовыми и аэробными упражнениями, но про неё не следует забывать. Растяжку можно подразделить на 2 вида: динамическая и статическая.

Динамическую растяжку нужно выполнять до аэробных или анаэробных упражнений, делая, круговые движения руками в разные стороны, чтобы разогреть мышцы груди, плеч и рук. Или выполнить серию из 20-30 лёгких приседаний или наклонов вперёд с задержкой в нижней точке, чтобы растянуть мышцы ног и спины. Динамическую растяжку можно использовать в качестве разминки перед основной силовой тренировкой. Ей следует уделять примерно 10 минут.

Статическую растяжку следуют выполнять после силовой или аэробной тренировки. К ней можно отнести следующие упражнения: вис на турнике (растяжка спины, бицепсов, задних дельт), замок (растягивается грудь, трицепсы, передние дельты), приседание (растяжка бёдер, ягодиц, низа спины), мостик (растяжка брюшного пресса, а также груди). Это основные упражнения, которые растягивают крупные мышечные группы (грудь, спина, ноги). Также по желанию можно добавить растяжку на икроножные мышцы, предплечья или бицепсы. Но это мелкие мышечные группы и их растяжку можно выполнять реже. Основным правилом статической растяжки является: **нужно удерживать позу в течение 1 минуты**.

Выполняя физические упражнения, Вы будете в хорошей физической форме, иметь хорошее самочувствие и отлично выглядеть. А самый большой плюс в том, что Вы станете обладателем прекрасного здоровья.

Составитель: Сафина И.А. - врач-терапевт центра здоровья ГАУЗ РВФД

