

Консультация для родителей

«Двигаться, чтобы жить!»

Подготовила:
Инструктор
по физической культуре
Шкуренко О.В

« Добыть и сохранить здоровье
может только сам человек »

Н.М. Амосов

Когда-то древние греки воевали с персами. Греков было мало, и, чтобы поднять их дух, греческий полководец велел показать им раздетых пленных солдат противника. Греки увидели физически неразвитые тела своих врагов, бледную, не знавшую солнца кожу и рассмеялись. Они выстояли в той битве. Победила физическая закалка, сильная воля.

Веками в человека закладывался определенный, физиологически необходимый, уровень физической активности. Природа вооружила весь человеческий род по максимуму. И весь человеческий род в свое время использовал этот максимум, чтобы выжить.

Цивилизация и технический прогресс, бесспорно, принесли облегчение человечеству. Но всякая медаль имеет две стороны. Избавив человека от физических трудов, техника стала превращать его в нежинку.

Почему современный человек расплачивается здоровьем за услуги цивилизации?

Мы живем в теплых квартирах, носим одежду в соответствии с временами года. В результате - «холодовое голодание» - слабость естественного иммунитета - частые простуды, ангина и т.п.

Мы дышим душным воздухом помещений, часами работаем сидя за столом, снижая подвижность грудной клетки и диафрагмы. Отсюда - хроническое «кислородное голодание», головная боль, вялость.

А пресловутая гиподинамия - это ни что иное, как «двигательное голодание», ведущее к ожирению, детренированности сердца, слабости мускулатуры, снижению тонуса.

Двигательный режим является важнейшим элементом здорового образа жизни. Чтобы успешно строить новую жизнь, надо уметь строить себя.

Конкретные рекомендации по использованию в повседневной жизни двигательного режима определяются в процессе врачебного обследования, которые можно пройти во врачебно-физкультурном диспансере.

В результате обследования по состоянию здоровья выделяется три группы лиц:

группа - не имеющие отклонений со стороны здоровья.

группа - у которых выявлены некоторые нарушения.

обусловленные скрыто или медленно протекающей патологией, врожденными аномалиями развития воздействием хронического стресса.

группа - с выраженными факторами риска развития заболевания, повышенной нервно-эмоциональной направленностью, наследственной отягощенностью.

Кроме деления на группы, оценивается **уровень физического состояния**, обращаясь за рекомендацией по двигательному режиму:

Уровень физического состояния оценивается как низкий, если есть выраженные факторы риска или симптомы скрыто протекающей патологии, если обследуемый никогда ранее не занимался регулярно физической культурой и спортом, не проводит утренней

гимнастики, плохо переносит физические нагрузки в быту: пользуется лифтом живя на 2 или 3-ем этаже.

Уровень физического состояния оценивается как средний, если обследуемый регулярно проводит самостоятельно гимнастику продолжительностью 30-40 минут, проходит пешком в течение дня не менее 3-5 км, в зависимости от возраста, не испытывая при этом затруднений и появления неприятных ощущений.

Уровень физического состояния оценивается как высокий, если обследуемый систематически не прекращал тренировки. Бытовые нагрузки переносит хорошо. При врачебном обследовании не выявляется патологических симптомов или факторов риска.

В данном выступлении я остановлюсь на двигательной активности взрослого населения, которая подразделяется на следующие режимы:

- оздоровительный (реабилитирующий)
- общей физической подготовки
- тренировочный

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Рекомендованная двигательная активность рассматривается, как средство мобилизации ослабленных приспособительно-защитных механизмов до уровня средней физиологической нормы (после перенесенных заболеваний, травм операций).

Реализация этого режима возможна в форме групповой или индивидуальной лечебной физкультуры на базе отделения реабилитации или при самостоятельном проведении занятий в виде дозированной ходьбы.

Начинают с дистанции 100 м, ежедневно в течение недели, учитывая число шагов в минуту¹ и время прохождения дистанции. При этом подсчитывают частоту пульса после сна лежа в постели, до и через 5 минут после завершения ходьбы. Если после ходьбы пульс восстанавливается к 5 минуте (т.е. приходит к исходным, до нагрузки, данным), а утренняя частота пульса остается постоянной, самочувствие - хорошим, то дистанцию можно увеличить до 300-500 метров, в том же привычном темпе. Если и после такой нагрузки восстановление частоты пульса такое же, а утренний пульс даже урежается можно переходить на более быструю ходьбу 90-100 шагов в минуту в течение 2-3 недель.

В дальнейшем, при стабильно хорошем самочувствии, расстояние еженедельно удлиняют на 200-400 метров за одно занятие доводя дистанцию до 2000 метров.

Данные пульса и самочувствия желательно записывать в дневник самоконтроля. Кроме ходьбы, с целью оздоровления ослабленных людей, рекомендуется выполнять пластическую гимнастику, которая отличается плавностью движения, замедленным темпом ее выполнения. Эта гимнастика способствует саморегуляции психического и мышечного тонуса.

РЕЖИМ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Режим рекомендуется практически здоровым людям или с остаточными явлениями ранее перенесенных заболеваний и травм.

Лицам, отнесенным к группам общей физической подготовки, рекомендуется заниматься в группах здоровья в различных спортивных комплексах.

Группы формируются по двум принципам:

Группы здоровья для лиц практически здоровых.

Группы здоровья для лиц, имеющих некоторые формы хронической патологии.

Комплектование первой группы здоровья обычно проводится по возрастному принципу:

мужчины - 30-39 лет, 40-49 лет, 50-60 лет;

женщины - 25-34 лет, 35-44 лет, 45-55 лет.

Целесообразны отдельные занятия для мужчин и женщин 2-3 раза в неделю. В занятиях можно использовать упражнения с отягощением (эспандеры, гантели).

При комплектовании групп из лиц, имеющих некоторые формы хронической патологии, наряду с возрастом, учитывается клинический диагноз, двигательный опыт, физическая подготовленность.

Так, например, в одну группу объединяются лица с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы и с неспецифическими заболеваниями дыхательного аппарата; в другую - с заболеваниями обмена веществ, периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ.

Рекомендуется лицам молодого и среднего возраста без отклонений со стороны здоровья. Тренировочный режим предусматривает использование пороговых нагрузок, т.е. таких которые превышают повседневную нагрузку в индивидуальном двигательном режиме человека, стремящегося расширить свои функциональные возможности.

Величины пороговых нагрузок индивидуальны и зависят от возраста, профессии и привычной двигательной активности человека.

В ходе тренировок следует соблюдать постепенность повышения пороговых нагрузок и общего объема тренировочной работы.

Руководствоваться в качестве критерия нагрузки следует частотой сердечных сокращений.

ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ВОЗРАСТА

Возраст (в годах)	Максимальная ЧСС	Пороговая ЧСС (60% от МПК)	Пиковая ЧСС	Средняя ЧСС
20-29	190	141	174	155
30-39	185	138	170	152
40-49	180	132	161	149
50-59	170	125	155	141
60-69	160	120	152	135

Тренировочный режим применяется в группах медленного бега, в клубах любителей бега, оздоровительного плавания, лыжной подготовки, ближнего туризма, езды на велосипеде, ритмической гимнастики и др.

Тренироваться можно самостоятельно, но после соответствующей консультации врача.

Широкое распространение получили ускоренная ходьба, бег, ходьба по лестнице.

Ходьба привлекательна своей естественностью.

Медленная ходьба - до 70 шаг/мин для здоровых не имеет тренирующего эффекта.

Ходьба в темпе 70-90 шаг/мин (3-4 км/час) рекомендуется при наличии хронической патологии кровообращения: для здоровых эффект невысок.

Быстрая ходьба - 80-100 или 91-110 шаг/мин (4-5 км час) доступна и эффективна для здоровых людей.

Очень быструю ходьбу в темпе 110-130 шаг мин выдерживают даже не все здоровые люди, но она имеет мощный тренирующий эффект.

На рубеже 130-140 шаг/мин происходит парадоксальный физиологический феномен. Бег в таком темпе переносится гораздо легче, чем ходьба!

Ходьба по лестнице - своеобразный «тренажер», позволяющий получить оптимальную нагрузку всего за 10-13 минут.

Ходьба по лестнице повышает уровень физического состояния, укрепляет мышцы ног, увеличивает подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Тренировка препятствует застою венозной крови в ногах и органах брюшной полости.

Во время подъема затрачивается 15 ккал/мин (столько же, сколько при ходьбе по ровной дороге с грузом в 100 кг на плечах); на спуске человек отдыхает.

Тренировка хорошо переносится людьми старше 40 лет. Молодым же лучше подниматься и опускаться по лестнице в быстром темпе, можно с грузом в руках.

« Каждый из нас является строителем храма, имя которому - тело »

- сказал писатель Генри - Торо. Жан - Жак Руссо дополняет это высказывание: «Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли ».

А мы выбираем бег!

Бег - один из самых популярных видов физических упражнений.

Бегать можно в любую погоду и практически везде.

Бег - одно из лучших тренировочных средств для подготовки сердечно-сосудистой системы.

Когда профессора Змановского Ю.Ф. спросили: какое оздоровительное средство стоит на первом месте? Он ответил: «В настоящее время совершенно точно, с научными основаниями можно утверждать, что лучше всего - бег».

А вот мнение профессора из Германии А. Волленбергера: «Бег делает человека энергичнее, бодрее, трудоспособнее. Никакое другое средство не даст такого эффекта в борьбе с лишним весом, как бег». Звучит убедительно!

Итак, мы выбираем бег!

Положительное влияние бега на организм.

Систематические занятия бегом благоприятно действуют на все органы и системы организма, особенно сердечно-сосудистую дыхательную и обмен веществ.

При беге возникает явление так называемого биохимического резонанса, благодаря которому кровь перемещается по сосудам вверх. Такой гидродинамический массаж кровеносных сосудов способствует их эластичности, препятствует образованию атеросклеротических бляшек.

Вибрация внутренних органов во время бега вызывает усиление перистальтики кишечника.

Стимулируется и деятельность эндокринной системы.

Благотворно влияет бег и на психоэмоциональное состояние.

После тренировки улучшается настроение, повышается работоспособность, появляется ощущение бодрости, уверенности в своих силах.

Систематическая тренировка в беге ограничивает отложение «неактивной» жировой массы тела.

Некоторые недостатки бега.

Бег укрепляет преимущественно мышцы задней поверхности бедра, но не развивает силу и гибкость.

При несоблюдении правил, бег закрепощает мышцы тела.

Для достижения гармоничного развития силы и гибкости бег желательно совмещать с плаванием, силовыми упражнениями, предназначенными для развития мышц плечевого пояса.

Обратите особое внимание на выполнение упражнений на растягивание, особенно нижних конечностей.

Начните с посещения врача.

Одного желания бегать - недостаточно. Необходимо посетить врача-терапевта и выяснить нет ли противопоказаний к бегу. Затем посоветуйтесь со спортивным врачом во врачебно-физкультурном диспансере. Спортивный врач определит степень Вашей тренированности, режим двигательной активности, наметит программу тренировок.

Особенно это важно для тех кому за 40 лет и имеющих проблемы со здоровьем.

Правильный выбор одежды и обуви.

Подходящая одежда делает тренировки более безопасными и приносящими удовольствие.

Она поддерживает температуру тела на комфортном уровне и защищает при спортивных нагрузках, а так же от дождя, ветра и снега.

В холодный день одежда должна быть многослойной. Первый слой, ближе к телу - хлопчатобумажный. Второй слой - шерстяной. Даже если шерсть намокает она не забирает тепло от тела и высыхает в направлении изнутри наружу, сохраняя свои изолирующие качества.

Сверху' эта одежда должна быть закрыта легко снимаемым ветрозащитным покрытием.

По мере того как бегун разогревается, необходимо снимать часть одежды, чтобы облегчить испарение влаги при потоотделении.

Не пренебрегайте спортивной шапочкой.

В летний период можно бегать в шортах и майке.

Обувь - кроссовки. Подошва кроссовок должна быть гибкой. Кроссовки следует выбирать так, чтобы они были немного свободны, а между⁷ большим пальцем и концев туфли сохранился небольшой промежуток. Обувь теряет примерно 60 % своей амортизирующей способности через 400-800 км пробега и ее надо поменять.

Когда бегать?

Тренировка в беге проводится утром после легкого завтрака (яйцо, творог, стакан кефира) или в предвечернее время - не ранее чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем на 1-2 часа до сна.

Факторы окружающей среды.

Идеальная поверхность для бега должна быть ровной, гладкой, упругой и достаточно мягкой. Избегайте бетона или жесткого дорожного покрытия.

Избегайте холмов, поскольку⁷ при этом создается добавочное напряжение суставов и мышц. Лодыжки и стопы напрягаются сильнее всего при беге вверх по наклонной плоскости, тогда как колени и голени перегружаются при спуске вниз.

Не рекомендуется бегать при температуре ниже -20 градусов и выше +30 градусов, а также при сильном загрязнении воздуха.

Методические рекомендации.

Заниматься лучше ежедневно. Люди старше 40 лет могут ограничиться 3-4 разовыми занятиями в неделю, так как процесс восстановления после нагрузки у них протекает медленнее.

Во время бега старайтесь дышать носом или по крайней мере вдыхать носом, а выдыхать одновременно носом и ртом. Если чувствуете, что воздуха не хватает, слегка замедлите бег.

Ногу ставьте как можно легче, не поднимайте ее высоко и не слишком сгибайте в колене. Длина шага должна быть небольшой 1-2 ступни.

Избежать неприятных реакций и подготовить суставы и мышцы к нагрузке поможет 15-20 минутная гимнастика, которую нужно проводить перед каждым занятием, независимо от того, утром или вечером вы тренируетесь.

Если есть возможность, дополните упражнения 5-ти минутным самомассажем ног.

После разминки сразу переходите к тренировке.

В период болезни любая тренировка категорически запрещается. Полное выздоровление и восстановление работоспособности происходит, как правило, спустя еще несколько дней.

В первые дни занятий может появиться чувство сильной усталости. В этом случае намеченную дистанцию разделите на две тренировки: утреннюю и вечернюю.

На первых порах можно делать кратковременные передышки, чередуя бег с 25-40 метровыми отрезками ускоренной ходьбы.

Каждая тренировка завершается 10-ти минутной серией упражнений - на расслабление и дыхательных.

Начинающие бегуны в первую неделю занимаются не более 2 минут, темп бега - 150-160 шагов в минуту⁷.

При систематических занятиях время бега за одну - две недели увеличивается на 1-2 минуты.

Через месяц можно бегать 6-10 минут ежедневно, затем 10-20 минут или до 1-3 км.

Лучше наращивать время бега, чем скорость.

Прежде чем приступить к более сложной программе посоветуйтесь со спортивным врачом.

После бега примите теплый душ.

В заключении хотелось бы привести слова Юрия Власова: «Если хочешь стать здоровым, жить без лекарств, слабостей и угроз для жизни со стороны организма - приступай к тренировкам без всяких отговорок и веди их без пропусков».

РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

ПРОГРАММА

занятий оздоровительной ускоренной ходьбой

(80-100 шаг/мин)

Возраст(лет)	Продолжительность занятий, неделя	Дистанция(м)	Время тренировки (мин)	Пульс (уд./мин) тренировки
Для женщин 25-34	1-2-я	1700	20	85-100
	1-я	1275	17	
35-44	я	1500	20	85-90
	я	1700	23	
	1-я	850	15	
45-54	я	1050	18	85-90
	я	1275	21	
	я	1700	27	
Для мужчин 30-39	1-2-я	2000	20	90-95
	1-я	1500	18	
40-49	я	1750	21	86-90
	я	2000	24	
	й	1000	15	
	я	1250	19	
50-59	я	1500	22	80-85
	я	2000	28	

Литература:

«Спорт, события, судьбы».

В.Г.Кудрявцев, Ж.В.Кудрявцева

«Энциклопедия спортивной медицины»

Лайл Майкели

«Жизнь без лекарств»

А.С. Авдулина

«Здоровье, движение, возраст»

Р.Е. Мотылянская, В.К. Велитченко

«День здоровья делового человека»

П.П. Соколов

«Медицинские показания к применению оздоровительной физкультуры в режиме жизни взрослого населения» Методические рекомендации ВФД РФ.