Государственное учреждение здравоохранения

Республиканский врачебно-физкультурный диспансер

***Движение – универсальный способ оздоровления организма***

**Памятка**

***Подготовила Н.Ф. Бикбаева, руководитель Регионального Центра здоровья Республиканского врачебно - физкуль­турного диспансера, врач по спортивной медицине***

Известно, что одним из важнейших элементов всестороннего развития личности является физическое совершен­ство. Главное условие такого совершенства - крепкое здоровье, позволяющее человеку долгие годы трудиться в пол­ную меру своих способностей, избавляю­щее его от различных болезней и недомо­ганий, дарящее ему бодрость, силу, энер­гию.

Сторонники здорового образа жизни не сомневаются в том, что на­ряду с традиционными способами поддержания здоровья (соблюдение правильного режима дня, закалива­ние, рациональное питание) нашему организму необходимы достаточные физические нагрузки.

Модное в последнее время слово «гиподинамия» с древнегреческого переводится как малоподвижность. Ее не зря считают бичом современ­ной цивилизации. Некоторые иссле­дователи считают, что за последнее столетие двигательная активность снизилась почти в 100 раз.

В наше время осталось не так уж много работы, требующей физичес­кой активности. В известной степе­ни комфорт может лишить человека здоровья, если из его повседневной жизни исключить необходимую дви­гательную активность. Труд автома­тизирован настолько, что многие за весь день могут не вставать из-за стола. Как ни странно, больше всего гиподинамии способствует бешеный ритм современной жизни. Эволюция подготовила человека к ежедневно­му выполнению значительной физи­ческой нагрузки, к тому, чтобы 96% механической работы выполнялось за счет своей физической силы. Се­годня же, благодаря электричеству, бытовой технике, центральному отоплению, транспорту, человек выполняет только 1% механического труда.

Энергозатраты организма посте­пенно снижаются. К небольшой подвижности привыкнуть легко. Зачем двигаться, если даже продукты мож­но заказать через Интернет.

Люди, ограничивающие свою двигательную активность, начина­ют страдать от гиподинамии. Ухуд­шаются жизненные реакции нервной системы, обмен веществ, нарушает­ся работа органов кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. При малой физической подвижности привычный прием пищи приводит к накоплению в организме избыточно­го количества жировой ткани.

Полнота всегда старит человека и делает его менее здоровым и жизнеспособным. Она, как лишний груз, утомляет организм (в первую оче­редь сердце), способствует старе­нию сосудов и возникновению атеро­склероза, гипертонии.

Известно, что если к малой под­вижности и к перееданию прибав­ляются нервные перегрузки отри­цательные эмоции в виде обиды, страха, злости, ревности, зависти, досады, то в этом случае в организ­ме возникает такое сочетание неблагоприятных факторов, которое зачастую влечет за собой нарушение обмена веществ, ожирение, ди­абет и другие заболевания.

Человек считает себя больным, что ведет к еще большей гиподина­мии.

**Оздоровительная ходьба - уни­кальный вид движения, который по­дойдет всем без исключения.** Оздо­ровительной ходьбой могут зани­маться люди всех возрастов, но осо­бенно она полезна для пожилых, ко­торым не под силу другие, более ак­тивные физические нагрузки. Осо­бенно замечательно то, что отправляться на подобные прогулки очень интересно всей семьей, что пойдет на пользу не только вашему здоровью, но и благоприятной ат­мосфере в вашем доме.

О несомненной пользе подоб­ных прогулок говорилось неодно­кратно. Специалисты разных стран выделяют оздоровительную ходь­бу как прекрасный способ поддер­жать иммунитет и отличное состоя­ние организма на долгие годы.

Доказано, что за один час быстрой ходьбы сгорает 35 граммов жировой ткани. Ходьба благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообра­щение, систему дыхательных путей, укрепляет мышечную ткань, не гово­ря уже о положительном эмоциональ­ном воздействии. При ходьбе движе­ния грудной клетки и таза массиру­ют печень, селезенку, поджелудоч­ную железу, активизируют процесс пищеварения.

Занятия ходьбой требуют соблю­дения определенных условий и пра­вил:

- занятия ходьбой окажут на организм наиболее благоприятное воздействие лишь в том случае, если они будут сочетаться с други­ми методами - утренней гимнасти­кой, закаливанием, правильным пи­танием;

- систематичность и регуляр­ность занятий (занятия должны про­ходить не реже 2 - 3 раз в неделю, в зависимости от времени которым вы располагаете).

Статистика свидетельствует, что люди старше 30 лет начинают сни­жать двигательную активность. А от этого напрямую зависит темп ста­рения. Предотвратить сей нежела­тельный процесс возможно - все в ваших руках. Поэтому не отклады­вайте в долгий ящик реализацию добрых намерений и приступайте к оздоровительным прогулкам начи­ная с завтрашнего дня.

Любая нагрузка должна соответ­ствовать возможностям вашего ор­ганизма. После каждого занятия вы должны чувствовать бодрость и при­дание сил, гулять нужно с удоволь­ствием. Если вы устаете - это вер­ный признак перегрузки.

Для начинающих достаточно 30 минут тренировки, в течение которых нужно преодолеть 2 - 3 километра. При этом не забывайте контролиро­вать свой пульс. У людей от 20 до 30 лет максимальный пульс должен быть 145-155 ударов в минуту, от 30 до 49 лет -135-145, от 40 до 50 лет -125-135, от50 до 60 лет-110 -120 и 60 до 70 лет -110 ударов. Не старайтесь сразу же наращивать скорость, обращайте внимание на тренировку выносливости. Для достижения ощу­тимых результатов желательно тре­нироваться каждый день или 4 - 5 раз в неделю.

Очень медленной принято счи­тать ходьбу, при которой человек де­лает 60 - 70 шагов в минуту и прохо­дит при этом 2,5 - 3 км/час, медлен­ной - 70-90 шагов и 3-4 км/час. Сред­няя ходьба представляет собой темп от 90 до 1120 шагов в минуту - 4-4,5 км/час. Быстрой называют ходьбу от 120-140 шагов - 5,5-6,5 км/час. Наивысшая степень составляет более 140 шагов при пройденных 7-8 км/ час.

Для сравнения особо выделя­ют спортивную ходьбу искусством которой владеют спортсмены-профессионалы. Такая ходьба долж­на превышать более 200 шагов в ми­нуту при пройденных 12-14 км/час.

Увеличение вашей нагрузки должно исходить из представлен­ных данных, разумеется, исключая последнюю степень. Молодой орга­низм может благополучно миновать первые две категории и смело пере­ходить к средней ходьбе.

Придерживаясь такой системы, вы уже через 2 месяца увидите положительное воздействие ходьбы на ваш организм, почувствуете себя значительно лучше и станете бо­лее сильным и выносливым. Сами удивитесь - куда пропала обычная одышка при подъеме на пятый этаж. - любимый вид упражнений людей, практикующих здо­ровый образ жизни, хотя не так давно вопрос его безопасности для здоровья широко обсуждался.

**Бег трусцой.** Было установле­но, что во время бега трусцой мозг вы­держивает десять тысяч микросотря­сений, вредных для него. Но сегодня и болельщики, и противники этого ме­тода поддержания здоровья согласи­лись, что бег трусцой рекомендован для здорового образа жизни. Этот спо­соб может продлить жизнь на 5-7 лет.

Регулярно бегающие трусцой ме­нее часто болеют, потому что име­ют более сильную иммунную систе­му. У них в несколько раз уменьша­ется риск появления атеросклероза и других подобных болезней. Если человек начнет бегать трусцой по утрам по крайней мере 3 раза в не­делю, то через год просвет коронар­ных сосудов у него значительно уве­личится. Занятость бегом трусцой обогащают метаболизм, уменьшает уровень холестерина и даже явля­ется до некоторой степени профи­лактикой диабета. Бег трусцой вы­годен и для страдающих вегетососудистой дистонией, пониженным ар­териальным давлением, синдромом хронической усталости. Всем нужен стимул для жизни. И не обязательно стимулироваться чашкой кофе. Есть средство и более полезное - двига­тельная активность.

Бег трусцой не только позволя­ет держать в тонусе мускулы, но так­же хорошо влияет на мозговую де­ятельность. Во время бега голова, как правило, занята положительны­ми мыслями. Бег трусцой помога­ет сконцентрироваться, быть более приспособленным к нагрузкам и гар­моничным.

Слово «аэробика» в плане различных видов активной деятель­ности для здоровья и здорового об­раза жизни предложено известным американским доктором Кеннетом Купером. В конце шестидесятых под его руководством проводились ис­следования аэробных нагрузок для Управления военных воздушных сил США, Результаты исследования были заявлены в книге «Аэробика», изданной в 1963 году.

При аэробных процессах выбра­сывается значительно большее ко­личество энергии, чем при реакциях анаэробных. Углекислый газ и вода - продукты распада при аэробной дея­тельности легко выводятся из орга­низма посредством дыхания и пота.

Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объеди­ненных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует аэроб­ный процесс и тренировку сердечно­сосудистых и респираторных систем. Это позволило использовать термин «аэробика» для различных программ, выполняемых под музыку при их вы­раженной танцевальной ориента­ции. Этот способ тренировок получил огромную популярность во всем мире.

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой фи­зической подготовки с приспосабли­ваемой нагрузкой. По количеству и популярности различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки для широ­кой амплитуды тренирующихся, зани­мает ведущее место.

- -

В настоящее время стали очень популярны **тренажеры** - специальные техни­ческие устройства, ко­торые позволяют чело­веку имитировать раз­нообразные виды дви­жений. Упражнения, вы­полненные на тренаже­рах, экономят ваше вре­мя, так как на них можно работать с большой нагрузкой имен­но на те мышцы, которые вы хотели бы укрепить. На тренажере добить­ся успеха гораздо быстрее, чем на обычной спортплощадке.

Занятия на тренажерах способ­ствуют активизации циркуляции кро­ви укреплению здоровья. Так медики заметили, что тренировки улучшают пищеварение, укрепляют кости, сни­жают кровяное давление и предот­вращают сердечно-сосудистые за­болевания. Необходимо помнить, что прежде, чем начинать работать тренажерами, вы должны прокон­сультироваться со специалистом, который поможет вам выбрать схе­му упражнений и назначит диету.

Для начала рекомендуются заня­тия на велотренажере, что способ­ствует активизации циркуляции кро­ви, хорошей работе суставов.

Гребной тренажер помогает укре­пить мышцы рук, поясницы, спи­ны и ног. Очень эффективны заня­тия на беговой дорожке, так как в но­гах и особенно стопах сосредоточе­ны нервные окончания, которые по принципу обратной взаимосвязи влияют на работу всех орга­нов.

**Культуризм (бодибилдинг)** получил название от французско­го culturisme (культу­ризм) и английского body-building (боди­билдинг).

Бодибилдинг является системой физических упражнений с различными тяжестями (гантели, отягощения, перекладины и т.д.), имея целью развитие мускула­туры. Заниматься бодибилдингом воз­можно не только в спортивном зале, но также и на гимнастическом тренажере для дома, которые в достаточном ассортименте представлены в спортив­ных магазинах.

Господствующая тенденция бо­дибилдинга - дать красоту тела за счет увеличения и укрепления муску­лов, что делает это своего рода фи­зическая подготовка, распространен­ная достаточно широко среди людей, ведущих здоровый образ жизни, осо­бенно ее мужской половины. Хотя среди культуристов и достаточное число женщин.

Бодибилдинг - опасный вид физ­культуры и эксперты советуют зани­маться бодибилдингом, строго соблю­дая главные принципы, особенно в на­чальной стадии занятости этим спор­том.

Необходимо тренироваться три раза в неделю через день. Дня меж­ду занятиями будет достаточно, что­бы у тела был перерыв и силы пол­ностью возвратились. Далее, в за­висимости от Ваших успехов, коли­чество тренировок будет зависеть от комплекса упражнений. Но нет необходимости торопить события. Стандартные тренировки в началь­ной стадии длятся 40 - 45 минут.

**Фитнес** - слово, которое появи­лось на слуху не так давно. В пере­воде с английского «фитнес» озна­чает «соответствие». Правильные занятия фитнесом помогают стать стройным, усилить мускулы, сердечно-сосудистую систему, метаболизм. Люди, ко­торые регулярно заняты в фитнесе, в целом чувствуют себя бо­лее энергичными, активными. Они менее склонны к синдрому хро­нической усталости, депрессиям; у женщин предменструальный и менструальный цикл проходит на­много легче.

В типичный фитнес сегодня обычно включают профилирующие упражнения аэробики, некоторые на­ружные игры и борьбу с искусства­ми, тренировки на гимнастическом снаряде, ряд тренировок силы, пла­вание (или аквааэробику). За счет этого тренировка становится очень эффективной. Разнообразие поло­жительно затрагивает не только физическое здоровье. Нет никако­го места скуке и тянучке занятий.

В фитнесе высока вероятность травм и перегрузок. По этой причине необходимо, чтобы занятия фитне­сом проходили с тренером и в соот­ветствии со сбалансированным ком­плексом упражнений, отобранным для Вас. Иначе вы не получите поло­жительного эффекта

Весь существующий фитнес мо­жет быть разделен, условно, на не­которые комплексы (по принципу развития физических качеств):

*Фитнес-программы - Кардио* (имеют аэробное постоянство). Хождение, бег езда на велосипеде, аэ­робика, танцы, некото­рые виды борьбы и, ко­нечно, плавание. Эти упражнения рекомен­дуются для того, чтобы улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы.

*Фитнес-программы силы* - программа тренировок может вклю­чать различные упражнения, цель которых усиливать развитие мышц туловища. Упражнения могут быть выполнены и посредством обреме­нения собственного тела, и с исполь­зованием дополнительных равнове­сий (свободный вес, механический гимнастический снаряд, отягоще­ния и аксессуары зала групповых программ).

*Фитнес-программы, усилива­ющие быстродействие и ускорение*. Возможно, включить в них все спор­тивные состязания с мячом, упраж­нениями плиометрические. Выпол­нение данных упражнений короткое и одновременно быстрое. Тренировка быстрых движений может быть осу­ществлена не только в танцклассе или на футбольном поле, но так, же и при ходьбе на сложном маршруте и другими способами.

Кроме названных программ есть специальный фитнес на разви­тие координации движений, баланса и стабильности, и также часто состав­ляются программы, направленные на развитие гибкости.

Как правило, в одной фитнесс-программе тренируется несколько качеств. То есть правильная фитнес-программа для здорового образа жизни представляет гармоничную комбинацию упражнений из всех названных групп. При этом каждый из занятых фитнесом с помощью преподавателей фитнеса выбирает те программы, которые являются не­обходимыми лично ему.

Большое количество людей в раз­личных странах мира используют **велосипед** как очень удобное (а иногда и единственное) средство транспортировки. В России у него, как прави­ло, другая задача. Велосипед слу­жит хорошим средством для прове­дения цикла тренировок, отдыха и путешествия у сторонников здорово­го образа жизни. И речь может быть и о спортивном велотреке, и о боль­шом независимом трансконтинен­тальном путешествии.

С декабря 2009 года в Республи­ке Башкортостан функционируют 12 Центров здоровья. Особенность соз­данных центров - индивидуальный подход к оценке функционального состояния организма человека, вы­явлению факторов риска, профилак­тические рекомендации по здоро­вому образу жизни, в том числе, по двигательной активности.

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организ­ма человека высокую надежность и прочность не менее чем на 120-150 лет здоровой жизни.

Каждый человек рано или поздно понимает, что самое главное богат­ство в жизни - это собственное здо­ровье. Но как ни парадоксально, эта банальная истина становится ясной именно в те минуты, когда наш орга­низм одолевают всевозможные не­дуги. Стоит ли ждать этого момен­та? Не лучше ли взять инициативу в свои руки и заблаговременно поза­ботиться о профилактике различно­го рода заболеваний.