



Інформаційний бюлетень

ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

На одній із споруд в Елладі було висічено: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути красивим – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай». Доцільність цих слів у наш час підтверджена багатьма науковими дослідженнями.

Завдяки регулярному виконанню фізичних вправ кількість звернень за медичною допомогою з приводу захворювань знижується у 2–3 рази, а частота загострень хронічних захворювань зменшується на 15–25%.

Рух – це ознака повноцінного життя, він необхідний для розвитку та росту організму:

- фізичні навантаження збільшують життєву місткість легень з 3–5 л у нетренованих, до 7 л у спортсменів, підвищують аерацію легень, що є профілактикою бронхо-легеневих захворювань
- розвивається опорно-руховий апарат – збільшується вага та сила м'язових волокон, поліпшуються збудливість, скоротливість, еластичність м'язів, координація рухів, удосконалюються сила, швидкість і витривалість організму
- під дією фізичних вправ серце працює більш економно, скорочення його стають потужнішими та рідшими внаслідок збільшення ваги та товщини міокарда

поліпшення кровотоку в судинах під час фізичних вправ запобігає відкладанню на їх стінках холестерину

- фізичні навантаження сприятливо впливають на психіку людини, підвищують тонус судин головного мозку, з'являється життєрадісність, поліпшується розумова діяльність
- фізичні вправи значно поліпшують обмін речовин унаслідок позитивного впливу на залози внутрішньої секреції, які виділяють життєво необхідні гормони (гіпофіз, надниркова та підшлункова залози)
- фізична культура та спорт для людей будь-якого віку збільшують природний опір організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, інфекцій
- наукові дослідження показують, що люди, які регулярно займаються фізичними вправами, рідше хворіють, продуктивніше працюють і довше живуть.

Фізична культура — органічна частина загальної культури суспільства, вид соціальної активності людей, спрямований на зміцнення здоров'я й усебічний фізичний розвиток. Засобами фізичної культури є фізичні вправи, спорт, туризм, різні методи загартовування організму.





Інформаційний бюлетень

В арсеналі фізичної культури багато різноманітних видів фізичних вправ і прийомів:

Гімнастику вважають основою фізкультурної діяльності, її переваги — широкі можливості індивідуального вибору типу та кількості вправ. Вона має загальнофізіологічну дію на весь організм і спеціалізовану на серцево-судинну, дихальну, травну системи, розвиває силу, гнучкість, витривалість, координацію рухів.

Кожна гімнастична вправа має певну функцію – навантаження, наприклад:

- повільна ходьба сприяє рівномірному посиленню дихання та кровообігу, налаштовує на подальше заняття
- присідання зміцнюють м'язи ніг і черевної стінки, мають загальнотонізуючий вплив
- потягування поглиблює дихання, збільшує гнучкість хребта, зміцнює м'язи плечового пояса, виправляє поставу



Усі гімнастичні вправи слід виконувати в повільному темпі із залученням до роботи спочатку дрібних, а потім масивних м'язів.

У фізкультурно-оздоровчій практиці широко використовують **тренажери** — технічне обладнання або пристосування, призначене для розвитку або удосконалення рухових навичок і вмінь, а також медичної реабілітації. За своїм призначенням розрізняють *спортивні, професійно-прикладні, лікувальні та оздоровчі тренажери (механотерапія)*.

Ходьба – найдоступніший вид вправ, її рекомендують людям різного віку, які мають різну фізичну підготовку та стан здоров'я. Починати ходьбу треба з 1—2 км. Кількість кроків за 1 хв має зростати поступово: з 70—80 до 90—120. Спочатку збільшують час прогулянки, а потім — її темп.

Біг є більш активною фізичною справою. Під час бігу працюють ті самі групи м'язів, що й під час ходьби, але значно інтенсивніше. У першу чергу посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем.

Під час повільного бігу протягом 10 хв частота сердець

них скорочень збільшується до 130—160 за 1 хв, систольний артеріальний тиск досягає 140—160 мм рт. ст.

Починати біг слід тільки після консультації з лікарем.

Купання та плавання — дуже корисні процедури. Вода не тільки загартовує організм, але й робить своєрідний масаж шкіри та м'язів. Рухи у воді чудово розвивають м'язи, поліпшують обмін речовин, тренують серцево-судинну і дихальну системи. Навантаження у воді залежать від швидкості плавання та відстані.

До всіх осіб, які відвідують басейн, висувають певні гігієнічні вимоги з метою запобігання поширенню шкірних захворювань. Перш ніж зайти в басейн, необхідно добре вмити тіло теплою водою з милом та мочалкою. На ноги слід взувати особисті гумові тапочки.

Ходьба на лижах — чудовий засіб розвитку багатьох фізичних якостей. Вона поліпшує діяльність усіх систем організму, підвищує стійкість до холоду. Ці заняття вкрай необхідні тим, хто працює у приміщеннях із забрудненим повітрям. За енерговитратами лижний спорт займає одне з перших місць серед інших видів спорту. До того ж холодне повітря сприяє збільшенню витрати енергії, підвищуючи обмін речовин.



Інформаційний бюлетень

Катання на ковзанах – досить складний вид спорту, але фізіологічно дуже корисний. Це емоційне заняття поліпшує координацію рухів, розвиває відчуття рівноваги та стійкості.

Аеробіка – це комплекс фізичних вправ, який включає розминку та ходьбу з нормованою швидкістю, її виконують на свіжому повітрі. Ця процедура поєднує значну рухову активність з інтенсивним споживанням організмом кисню. Вона активно впливає на роботу симпатико-адреналової системи, знімаючи втому та відновлюючи сили організму.

Готуючись до тренувань, знайте, одяг і взуття спортсмена мають бути легкими, не заважати рухам, добре захищати організм від холоду та вологи. Для пошиття спортивного одягу слід використовувати бавовняні та вовняні тканини, оскільки вони добре пропускають повітря та вбирають піт, сприяючи його випаровуванню. Спортивний одяг слід надягати лише на навчально-тренувальні заняття. Після кожного тренування чи змагання його треба прати та прасувати. Необхідно стежити, щоб взуття та шкарпетки були завжди сухими і чистими. Дотримання правил особистої гігієни є необхідною умовою високої ефективності фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.

Особи, які мають певні захворювання та бажають займатися фізичною культурою, повинні обов'язково звернутися до сімейного лікаря, з метою вирішення питання щодо вибору фізичних навантажень, його обсягу та отримання інших рекомендацій.

Пам'ятайте, що фізична активність допомагає позбутися стресів, емоційно розвантажитись, допоможе скинути накопичений негатив і переживання. Під час тренувань виділяється серотонін — речовина, що регулює м'язову активність, а заодно дарує відчуття задоволення. А щастя та ейфорія — справа ендорфінів, окситоцину і дофаміну.

Тренуйте силу волі, щоб протистояти шкідливим і не дуже звичкам.

Зважтесь на те, щоб регулярно займатися спортом, — це вже важливий крок до самовдосконалення!

