

Кузнецова Д.Д., Веденина О.А.
Российский государственный профессионально-
педагогический университет
Екатеринбург, Россия

ДОСТУПНЫЕ СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

У каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств.

Регулярные занятия физической культурой и спортом во всех возрастах повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влиянием окружающей среды, инфекциям. Научные наблюдения доказывают, что те, кто систематически занимаются физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже болеют, лучше работают, дольше живут.

Одним из самых простых и в тоже время очень эффективным методом физкультуры является оздоровительная ходьба. При оздоровительной ходьбе за 1 час расходуется 300-400 ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). При скорости ходьбы 6 км в час суммарный расход энергии для среднего человека составит 300 ккал. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 часу) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект, необходимый для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Ускоренная ходьба в качестве лечебной физкультуры может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу. При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве подготовительного этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом физкультуры, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального

обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.

Оздоровительный бег является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.

Оздоровительный бег в оптимальной дозировке в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением.

Помимо вышеперечисленных, к другим наиболее доступным и популярным спортивным увлечениям относятся плавание, и езда на велосипеде. Занятия ими не только укрепляют здоровье, но и способствуют выработке физических качеств, необходимых в повседневной жизни.

Плавание всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм. При спокойном плавании движения производятся мягко, ритмично, что дает возможность заниматься им до глубокой старости. Пожилым людям лучше плавать брасом (без погружения головы в воду), молодым - кролем, дельфином. Продолжительность занятий -- от 30 до 60 мин. В открытых бассейнах время нахождения в воде зависит от ее температуры. В бассейнах желательно плавать 2-3 раза в неделю.

Езда на велосипеде развивает выносливость, подвижность в суставах нижних конечностей и пр. Езда по живописной местности является хорошим средством снятия психоэмоционального напряжения после рабочего дня. Продолжительность велосипедных прогулок может составлять 1-3 ч.

Человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Систематические занятия физкультурой благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Положительное влияние физической культуры на нервные процессы содействует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные занятия физкультурой улучшают работу сердца, лёгких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. При больших нагрузках сердце тренированного человека может сокращаться чаще и выбрасывать за одно сокращение больше крови. За одно и то же время работы тренированный организм получает и усваивает больше кислорода за счёт более глубокого дыхания и лучшей доставки питательных веществ к мышцам.

Постоянные занятия физкультурой улучшают телосложение, фигу-

ра становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. У тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели.

Библиографический список:

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт : Методология, теория, практика .- изд-во: . Москва, Академия 2006
2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: БЕК, 2002. - С. 54 ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. - №329-ФЗ.
3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В.Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С.161.

Куликов П.Е., Строщкова Н.Т.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА В ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Аннотация. Профилактика травматизма, особенно в юношеском спорте должна занимать одно из ведущих мер в учебно-тренировочном процессе. Существование различных профилактических мероприятий позволяет достичь хороших результатов, как по предупреждению травматизма, так и по сокращению времени восстановления после получения травмы.

Ключевые слова: спортсмены, травматизм, средства профилактики травматизма.

Травмы при занятиях физической культурой и спортом возникают относительно редко по сравнению с травмами, связанными с промышленным, сельскохозяйственным, уличным, бытовым и другими видами травматизма - около 3 % к общему числу травм. Возникновение повреждений при занятиях спортом, противоречит оздоровительным задачам системы российского физического воспитания. Хотя, как правило, эти травмы и не опасны для жизни, они отражаются на общей и спортивной работоспособности спортсмена, выводя его на длительный период из строя и нередко требуя много времени для восстановления утраченной работоспособности.