



**«Ходьба оживляет и  
воодушевляет мои мысли.  
Оставаясь в покое, я почти не  
могу думать; необходимо, чтобы  
мое тело находилось в движении,  
и тогда ум тоже начинает  
двигаться»,**

— признание великого  
французского мыслителя Ж.Ж.  
Руссо.

## ***Значение двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека***

Двигательная активность — эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательные условия здорового образа жизни.

Среди факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков, двигательной активности принадлежит едва ли не первостепенная роль.

Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспосабливаться к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям.

Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.

Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют и другие преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем. Назовём основные принципы, которые необходимо соблюдать, занимаясь физической культурой и закаливанием:

- занятия физической культурой и закаливающие процедуры должны выполняться систематически, обязательно с согласия родителей (или лиц, их замещающих) и под их контролем за состоянием вашего здоровья;
- занятия не должны вызывать утомление и переутомление, они должны способствовать хорошему самочувствию и работоспособности;
- нагрузка во время занятий физической культурой и закаливающих процедур должна быть постепенной с учётом индивидуальных особенностей; главное не рекорд, а улучшение здоровья;
- физические упражнения и закаливающие процедуры должны быть разнообразными в зависимости от времени года (осень, зима, весна) и других обстоятельств. Всё это должно приносить удовольствие.

**Основные физические качества**, которыми должен обладать здоровый человек: быстрота, сила, выносливость и гибкость.

*Быстрота* необходима человеку в повседневной жизни. Она характеризует его способность передвигаться с максимальной для него скоростью, выполнять различные перемещения тела в минимальные промежутки времени, участвовать в спортивных играх. Основными средствами развития быстроты являются упражнения, требующие высокоскоростных двигательных реакций и большой частоты выполнения движений. Это прежде всего бег на короткие дистанции.

*Сила* человека характеризует его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, в которые входят упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, с партнёром, с сопротивлением упругих предметов и др.) и упражнения с преодолением веса собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания и др.).

*Выносливость* — в основном физическая способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения жизнедеятельности нагрузку и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Для развития физической выносливости применяют ходьбу, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.

**Гибкость** — способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Некоторые упражнения для развития необходимых физических качеств разучиваются на уроках физической культуры, но этого крайне мало. На них также необходимо усвоить правильное выполнение различных упражнений, порядок увеличения физических нагрузок, а также элементы самостраховки для профилактики травм. Развивать необходимые качества следует самостоятельно, предусмотрев для этого время в режиме дня.

Большое значение для здоровья и правильного развития имеет закаливание организма. Закаливающие процедуры, выполняемые в комплексе с занятиями физической культурой и спортом, наиболее благоприятно влияют на уровень вашего здоровья, общего самочувствия и работоспособности.

**Закаливание** — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, к низкой температуре). В основе закаливания лежит способность человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. Так, систематическое воздействие холода повышает устойчивость организма к действию низких температур. Закаливание способствует повышению защитных сил организма, уменьшает вероятность развития простудных заболеваний. При прекращении закаливающих процедур степень закалённости ослабевает. Наиболее важной в условиях российского климата является выработка устойчивости организма к холоду, так как у незакалённых людей переохлаждение приводит к возникновению простудных заболеваний. Для поддержания на должном уровне защитных свойств организма к холодным нагрузкам необходимы специальные процедуры, проводимые постоянно. Для их проведения необходимо максимально использовать факторы природы, такие, как вода, солнце, воздух, земля.

### **Методы закаливания**

Условно методы закаливания можно разделить на «мягкие» и «жёсткие». Начинать закаливание даже здоровому человеку

лучше с «мягких» процедур. Они помогут организму плавно настроиться на более серьёзную нагрузку.

### **К первой группе относятся:**

- Воздушные ванны
- Солнечные ванны.
- Ходьба босиком.
- Контрастный душ.

### **Ко второй группе методов можно отнести:**

- Баня или сауна, после которой нужно нырнуть в холодную воду. Такой способ не подходит для новичка и человека с заболеваниями сосудов и сердца.
- Обтирание снегом. На первых порах можно обтираться полотенцем, вываленном в снегу.
- Холодный душ, обливание холодной водой из ведра. Применяется не более одного раза в день. Пользуясь этим методом, нужно сразу вставать под холодную воду, а не уменьшать её температуру постепенно в течение сеанса.
- Купание в проруби. Используется только если вы уверены в своём здоровье и реакции организма на ледяную воду. Как правило, такое купание проводится после длительной подготовки организма путём использования других методов закаливания.

### **Основные принципы закаливания.**

- Начинать закаливание нужно в максимально возможном здоровом состоянии. Обязательно нужно избавиться от простудных заболеваний, вылечить зубы.
- Не нужно проводить закаливание через силу. Положительный эффект во многом достигается за счёт интереса к процедурам, позитивного настроения.
- Очень важна систематичность закаливания. Независимо от настроения, времени года, занятости и погодных условий нужно проводить процедуры.
- Перерывы можно делать только по медицинским показаниям, например, при появлении каких-либо заболеваний. Начинать закаливание после перерыва не стоит с уже достигнутых температур и длительности их воздействия. Стоит использовать более теплую воду, и постепенно вернуться к ранее полученным результатам.
- Постепенность — один из главных принципов закаливания. Как бы вам не хотелось поскорее нырнуть в прорубь, помните, что форсирование событий может привести не к оздоровлению, а наоборот, к заболеванию. Поэтому не спешите использовать низкие температуры и проводить

длительные сеансы закаливания. Начинайте с тёплой воды и небольшой продолжительности процедуры.

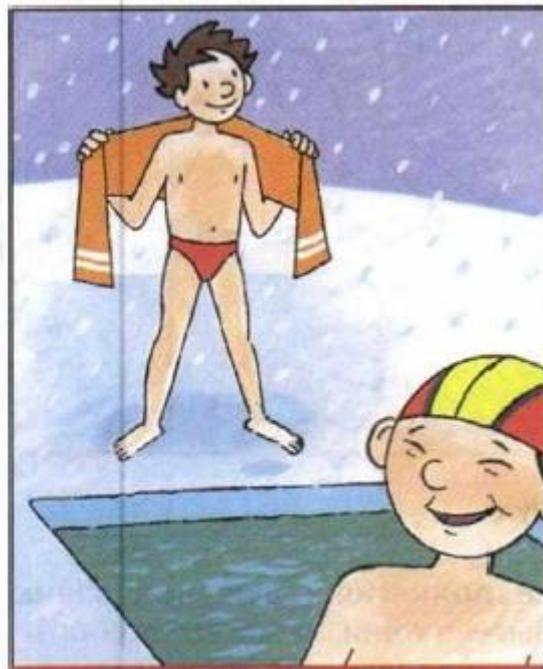
- Учитывайте индивидуальные особенности вашего здоровья. Многим людям противопоказаны некоторые интенсивные методы закаливания, поэтому подобрать оптимальную схему нужно совместно с доктором.
- Наиболее хороший эффект даёт использование комплекса процедур, например, воздушные ванны, обливание холодной водой утром и контрастный душ вечером.

Занимайтесь закаливанием совместно с физической активностью, правильным питанием. Используемые вместе, эти меры усиливают положительное влияние на организм. Наиболее эффективными являются *водные процедуры*. Однако прежде чем вы начнете принимать их, обязательно посоветуйтесь с врачом.

*Процедура обтирания.* Полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно проводят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.



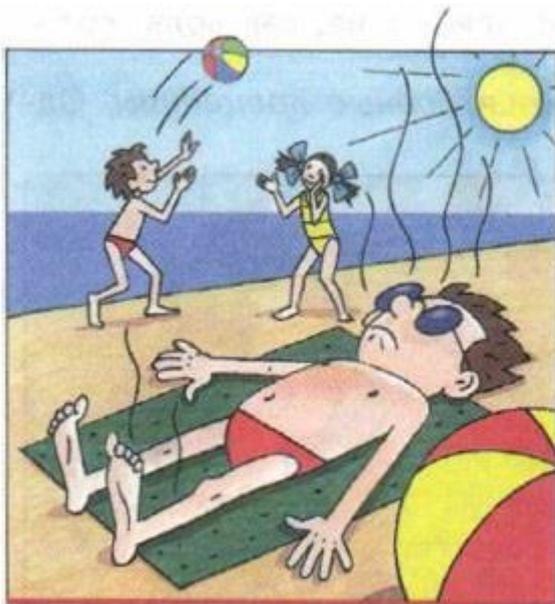
Обтирание



Купальщики-моржи

Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоёмах. Во время купания на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. При купании в открытых водоёмах необходимо соблюдать правила безопасного поведения, о которых мы

уже говорили. Во-первых, в некоторых водоёмах купание по экологическим причинам запрещено. Во-вторых, купаться рекомендуется не раньше чем через 1 —1,5 ч после еды. В-третьих, во время купания необходимо постоянно контролировать своё самочувствие и не допускать переохлаждения. В-четвёртых, в жаркую погоду не рекомендуется входить в воду разгорячённым, необходимо перед входом в воду охладиться в тени. В-пятых, при определении длительности купания необходимо учитывать свои физические возможности и температуру воды и воздуха.



**Длительное воздействие солнечных лучей опасно для здоровья**



**Душ**

Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде, моржевание, однако подготовка к этому требует специальной тренировки под наблюдением специалистов.

Мощным закаливающим фактором служит солнечный свет. Под влиянием солнечных лучей стимулируется деятельность нервной системы, повышается общий тонус, улучшается настроение и работоспособность человека.

**Солнечные ванны** следует принимать разумно, учитывая определённые правила, иначе вместо пользы вы можете получить ожоги кожи, перегревание организма, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы.

В основу должен быть положен принцип постепенности увеличения дозы. Солнечные ванны целесообразно сочетать с водными

процедурами. После принятия солнечной ванны рекомендуется 10—15 мин побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.

Правильность принятия солнечных ванн определяется по хорошему самочувствию, здоровому сну, нормальному аппетиту, высокой работоспособности. Признаки вредного воздействия солнечного облучения: сердцебиение, упадок сил, головная боль, плохой сон, потеря аппетита, вялость, снижение работоспособности, шелушение кожи.

Отметим, что самым доступным способом закаливания являются воздушные ванны, они доступны любому человеку в любое время года. Воздушные ванны улучшают работу центральной нервной системы, повышают общий тонус организма.

Воздушные ванны лучше всего принимать на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями — ходьбой, бегом, гимнастикой. Затем рекомендуется принять душ или сделать обливание.

*Ходжение босиком (босохождение).* Ходжение босиком испокон веков использовалось для профилактики и лечения многих заболеваний. Современная наука подтверждает пользу босохождения. Оказывается, при соприкосновении с землёй на человеческий организм действует целый ряд благотворных факторов.

Установлено, что стопа человека с помощью нервных окончаний связана со всеми его органами и системами. При ходьбе босиком идёт физическое воздействие на эти зоны, осуществляется их массаж и, следовательно, стимуляция органов и систем организма человека. Особенно полезно босохождение по росе. Такие прогулки можно совершать с ранней весны до поздней осени.

Готовиться к хождению босиком нужно постепенно: для начала — походить дома босиком по ковру и по голому полу, делать босиком утреннюю зарядку.

Наиболее эффективно закаливающие процедуры сочетаются с различными физическими упражнениями.

Так, хорошо сочетаются утренняя зарядка и обливание холодной водой; бег, игра в футбол, волейбол и другие подвижные игры и воздушные ванны; плавание в открытых водоёмах и солнечные ванны; босохождение и зарядка, бег, подвижные игры. Занятия физкультурой

и выполнение закаливающих процедур должны иметь своё постоянное время в режиме дня, недели и года.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.